

Pirjo Ijäs

M500SA

ELÄKKEELLE VALMENTAVA  
KURSSI  
TUOTEKEHITYS IMATRAN KYLPYLÄLLE

Opinnäytetyö  
Matkailun koulutusohjelma


Kesäkuu 2013




**MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU**

Mikkeli University of Applied Sciences

# KUVAILULEHTI

		<b>Opinnäytetyön päivämäärä</b>  3.6.2013
<b>Tekijä(t)</b> Pirjo Ijäs		<b>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</b> Matkailun koulutusohjelma
<b>Nimeke</b>  Eläkkeelle valmentava kurssi - tuotekehitys Imatran Kylpylälle		
<b>Tiivistelmä</b> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda eläkkeelle valmentava kurssi toimeksiantajalle Imatran Kylpylälle. Tutkimuskysymyksenä on "Millainen on vetovoimainen eläkkeelle valmentava kurssi työ-elämästä eläkkeelle siirtyville?". Aihe on merkityksellinen sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta, koska suuret ikäluokat ovat jäämässä eläkkeelle. Eläkkeelle siirtyminen on suuri muutos ihmisen elämässä, jähän elämän yksi tärkeä sisältö pois. Myös toimeksiantajan, Imatran Kylpylän kannalta oli tarpeellista löytää erilaisia tuotteita, kun yksi tärkeä asiakasryhmä, sotaveteraanit, on vähenemässä.</p> <p>Opinnäytetyön teoriaosassa käsittelen eläkkeelle siirtymistä elämänvaiheena ja kolmanteen ikään valmistautumista. Kurssin punaisena lankana on logoterapeuttinen viitekehys tarkoituksellisesta elämästä. Matkailutuotteena kurssi kuuluu hyvinvointimatkailuun. Matkailutuotteen kehittämisessä käytin soveltaen seitsemänvaiheista matkailun tuotekehityspalveluihin luotua tuotekehitysmallia.</p> <p>Alkuperäiseen opinnäytetyösuunnitelmaani sisältyi myös toiminnallinen osuus eli kurssin toteutus Imatran Kylpylässä. Koska kurssille ei kuitenkaan tullut osallistujia johtuen ehkä nopeasta toteutusaikataulusta ja taustarahoituksen puutteesta, toiminnallinen osuus teemahaastatteluihin ja palautteineen jäi pois. Varasuunnitelmani oli saada kehittämisideoita olemassa olevalta vastaavalta kurssilta vertailun avulla. Pääsin osallistuvaksi havainnoijaksi TSL:n Ikaalisten Kylpylässä järjestämälle kurssille. Monimittelmäinen opinnäytetyö siis pohjautuu olemassa olevaan aikaisempaan tietoon, benchmarkigiin, osallistuvaan havainnointiin ja asiantuntijoiden haastatteluihin. Vertailun tuloksena kurssin pituus tiivistyi ja sain ehdotuksia markkinointikohteiksi ja rahoittajiksi.</p> <p>Kehittämistyöni tulos jää toimeksiantajan toteutettavaksi jatkossa alkuperäistä suunnitelmaa lyhyempänä toivottavasti liiketaloudellisesti kannattavana matkailuelämäystuotteena.</p>		
<b>Asiasanat (avainsanat)</b> hyvinvointi- ja terveydenhoitomatkailu, tuotekehitys, kolmas ikä, eläkkeelle valmennus, hyvinvointi, benchmarking		
<b>Sivumäärä</b> 45+12	<b>Kieli</b> Suomi	<b>URN</b>
<b>Huomautus (huomautukset liitteistä)</b>  Liitteitä 6 kpl		
<b>Ohjaavan opettajan nimi</b>  Sirpa Sahinjoki		<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja</b>  Imatran Kylpylä Oy

## DESCRIPTION

 <p><b>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU</b> Mikkeli University of Applied Sciences</p>		<b>Date of the bachelor's thesis</b>  3 June 2013	
<b>Author(s)</b> Pirjo Ijäs		<b>Degree programme and option</b> <b>Degree Programme in Tourism</b> <b>Bachelor of Hospitality Management</b>	
<b>Name of the bachelor's thesis</b> Training course for retiring citizens – product development for Imatra Spa			
<b>Abstract</b>  <p>The purpose of this bachelor's thesis was to create a training course for retiring citizens, as commissioned by Imatra Spa. The research question was "What kind is an attractive training course for people who are retiring?" The theme is significant both for individuals and the society as the generation about to retire is great in number. Retiring is a very big change in human life, in fact, one essential meaning in life is set aside. The commissioner of this thesis, Imatra Spa, was also in need of alternative products as an important customer group, war veterans, is diminishing.</p> <p>The theoretical framework concentrates on retirement as a period in life and a preparation for the third age. The red thread in the course is formed by the logo-therapeutic context of meaningful life. Seen as a tourism product the course can be categorized into wellness travelling. In developing this tourism product I used a seven-phase product development model created especially for tourism services.</p> <p>The original plan for this bachelor's thesis also included a functional part, in the form of implementation at Imatra Spa. Because there were no participants to the course maybe because of the hasty timetable and lack of financing, the functional part with themed interviews and feedback could not be carried out. My fallback plan was to get development ideas by investigating an existing, corresponding course by benchmarking. I took a role as a participating observer on a similar course organised by WEA of Finland at Ikaalinen Spa. This multi-method bachelor's thesis is thus based on existing knowledge, benchmarking, participatory observation and interviews with experts. The benchmarking resulted in tightening the schedule of the course and I received also suggestions for marketing and financing.</p> <p>The result of my developing work remains to be put into practice in the future by the commissioner. The product will be shorter than in the original plan, but hopefully it will make a cost-effective product for experience-based tourism.</p>			
<b>Subject headings, (keywords)</b> Wellness and health care tourism, product developing, third age, training for retirement, wellbeing, benchmarking			
<b>Pages</b> 45+12	<b>Language</b> Finnish	<b>URN</b>	
<b>Remarks, notes on appendices</b>  Appendices 6			
<b>Tutor</b>  Sirpa Sahinjoki		<b>Bachelor's thesis assigned by</b>  Imatra Spa Ltd	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	1
2	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA HANKKEET AIHEESTA .....	3
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, MENETELMÄT JA AIKATAULU.....	4
4	IMATRAN KYLPYLÄ OY.....	8
4.1	Asiakasryhmät .....	9
4.2	Tuotteet/Palvelut.....	10
5	ELÄKKEELLE SIIRTYMINEN ELÄMÄNVAIHEENA .....	12
5.1	Eläkeikäisen väestön määrän kehitys .....	12
5.2	Elämänkaaripsykologian lähtökohdat ja teorit.....	14
5.3	Kolmanteen ikään valmistautuminen .....	16
5.4	Elämän tarkoituksellisuus ja hyvinvointi.....	17
5.5	Eläkkeelle valmentava kurssi hyvinvointimatkailutuotteena .....	19
6	MATKAILUTUOTTEEN TUOTEKEHITYSPROSESSI .....	21
7	ELÄKKEELLE VALMENTAVAN KURSSIN SUUNNITTELU .....	23
7.1	Tuotteen kehittäminen .....	23
7.2	Eläkkeelle valmentavan kurssin ohjelma.....	25
8	ELÄKKEELLE VALMENTAVAN KURSSIN PERUUNTUMINEN IMATRAN KYLPYLÄSSÄ JA UUDET VAIHTOEHTOISET KEHITTÄMISMENETELMÄT	28
8.1	Benchmarking -menetelmä.....	29
8.2	Osallistuva havainnointi .....	32
9	TYÖVÄEN SIVISTYSLIITTO JA ELÄKKEELLE SIIRTYMISEN KURSSI ..	33
9.1	Työväen Sivistysliiton toiminta.....	33
9.2	Benchmarking eläkkeelle siirtymisen kurssilla .....	34
10	POHDINTA .....	38
	LÄHTEET .....	40

## LIITTEET

- 1 Teemahaastattelut ja palautteet
- 2 Eläkkeelle valmentavan kurssin ohjelma
- 3 Hyvien hetkien päiväkirja
- 4 Eväitä eläkkeelle – esite
- 5 TSL:n kurssiesite (salainen)
- 6 Lopullinen kurssiohjelma

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöaiheenani on **eläkkeelle valmentavan kurssin** tuotekehittäminen toimeksiantajana Imatran Kylpylä Oy. Työhön kuului alun perin **toiminnallisen** osuuden sisältävä **tuotekehittämisprosessi** soveltaen Verhelän ja Lackmanin (2003, 76) matkailutuotteen suunnittelun ja kehittämisen seitsemänkohtaisella mallilla. Sen vaiheet ovat ideointi, tuotteistaminen, tuotteen testaus, hinnoittelu, markkinointi ja myynti, toteuttaminen sekä palaute ja kehittäminen.

Aihe on mielestäni **yhteiskunnallisesti** tärkeä, kun suuret 1940-luvun lopulla ja 1950-luvun alussa syntyneet ikäluokat ovat siirtymässä eläkkeelle. Myös **yksilön** hyvinvoinnin kannalta eläkkeelle siirtyminen on iso muutosvaihe ihmisen elämässä, johon on syytä varautua. **Imatran Kylpylällä toimeksiantajana** oli puolestaan mielenkiintoa erilaisten tuotteiden kehittämiseen, koska perinteisen kylpylöiden asiakaskunnan, sotaveteraanien kuntoutusryhmien, määrä vähenee kaiken aikaa.

Opinnäytetyöni on monimentelmällinen työ poiketen kuitenkin alkuperäisestä suunnitelmasta, koska suunnittelemani kurssi ei toteutunut Imatran Kylpylässä. Kuvaan kuitenkin sekä alkuperäisen suunnitelman työn toteutuksesta että muuttuneen prosessin ja lopputuloksen. Olen päätenyt tähän ratkaisuun, että työni kokonaisuus ja lopputulos avautuisi lukijalle paremmin.

MEK:n (2005, 55) hyvinvointi- ja wellness-matkailun peruskartoituksessa päädyttiin käsitejärjestelmään, jossa yläkäsitteenä on terveystmatkailu jakautuen terveydenhoitomatkailuun ja hyvinvointimatkailuun. Terveystmatkailu käsittää lääketieteellisiä toimenpiteitä ja TYKY- matkailu, työkyvyn ylläpito, kuuluu sekä terveydenhoito- että hyvinvointimatkailun alle. Mielestäni eläkkeelle valmentavan kurssin voi rinnastaa **matkailullisesti** TYKY-matkailuun.

Eläkkeelle valmentavan kurssin tavoitteena on osallistujien fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tukeminen kokonaisvaltaisesti. Eläkkeelle siirtyminen on suuri elämänmuutos ja joillekin kriisin paikkakin. Punaisena lankana kurssilla on logoterapeuttisen ja -filosofisen viitekehyksen mukaisesti elämän tarkoituksellisuuden näkeminen myös uudessa elämäntilanteessa monelle merkittävän

työn antaman tarkoituksen jäädessä pois elämästä. Kurssin tarkoituksena on mahdollistaa aktiivisena osallistujana oleminen ja muutoksen tukeminen myös henkisellä tasolla uudessa elämänvaiheessa. Hyvinvointimatkailutuotteissahan pyritään Tarssasen (2009, 11) mukaan tulevaisuudessa entistä enemmän tarjoamaan myös mielen aktiviteetteja ja oppimiskokemuksia.

**Ideointivaihe** toteutettiin ryhmässä, joka koostui Imatran Kylpylän moniammatillisesta työryhmästä. Perehdyin myös etukäteen olemassa olevien eläkkeelle valmentavien kurssien ohjelmiin. Koska Imatran Kylpylässä toimii myös työterveys-huoltoyksikkö, pilottiryhmään ensimmäiselle kurssille oli tarkoitus saada osallistujia myös työterveyshuoltojen piirissä olevien työpaikkojen lähiaikoina/lähipuosina eläkkeelle siirtyvistä työntekijöistä. Eräiden asiantuntijoiden mukaan eläkkeelle valmennus voidaan nähdä henkilöstökoulutuksena ikääntyneiden työntekijöiden toimintakyvyn tukemiseksi ja eläkkeelle siirtymisen onnistumiseksi.

Kurssin koordinoinnista ja vetämisestä suunnittelin vastaavani itse hyödyntäen logoterapeutti- ja sosiaalialan opettajakoulutustani yhteistyössä Imatran Kylpylällä työskentelevän psykologin kanssa. Toiminnallisen osuuden toteuttamiseen osallistuisivat lisäksi Imatran Kylpylän työntekijät kuten terveydenhoitaja ja fysioterapeutti. Ajatuksenani oli pyytää kurssille osallistujia kirjoittamaan etukäteen ajatuksiaan eläkkeelle siirtymisestään ja kurssin aikana tehdä sekä yksilölliset että ryhmän teemahaastattelut. Opinnäytetyö on siis tuotekehitysprojekti, jossa yhdistyvät toimeksiantajan, asiakkaiden, yhteiskunnalliset sekä opinnäytetyön tekijän intressit.

Koska kurssille ei kuitenkaan ilmoittautumisaikaan mennessä tullut osallistujia, kursiosiohjelman kehittämiseksi valittiin benchmarking -menetelmä ja osallistuva havainnointi olemassa olevan eläkkeelle valmentavan kurssin kanssa. Yhteistyökumppaniksi sain Työväen Sivistysliiton, joka on järjestänyt eläkkeelle siirtymiskursseja jo usean vuoden ajan. Kappaleessa 7 kuvaan alkuperäisen kurssin suunnitteluprosessin ja kappaleessa 8 kurssin peruuntumisen takia valitut vaihtoehtoiset kehittämismenetelmät.

## 2 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA HANKKEET AIHEESTA

Opinnäytetöistä löytyi yksi varsinainen eläkkeelle valmennusprojekti Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden järjestämänä Porin kaupungin henkilöstölle. Kyseessä oli 7 kerran ohjelma pidemmällä aikajaksolla, ei siis omaa suunnitelmaani vastaava internaattikurssi. (Vesterholm & Ylitalo 2008.) Humanistisen ammattikorkeakoulun opiskelijan opinnäytetyö käsitteli puolestaan hyvinvointipalveluiden kehittämistä senioreille Kylpylähotelli Kunnonpaikassa (Heikkinen 2011). Laureassa on tehty opinnäytetyö eläkeikaan mukautumisesta adaptaatioteoriaan perustuen (Tuuri & Luomala 2009) ja Jyväskylän yliopistossa pro gradu -työ senioreiden matkailumotiiveista (Mansikkamäki 2006).

Lisäksi internetistä löytyy tietoja Suomen Akatemian (2000–2002) toteuttamasta Ikääntymisen tutkimusohjelmasta, johon liittyi 21 monen eri tieteen alan hanketta yhtenä alueena ikääntyminen ja työelämä; samoin Tekes (2011) on tehnyt vuosina 2004–2010 työelämän kehittämisohjelman, jossa yhtenä osa-alueena ovat ikääntyneet työntekijät. Valtioneuvoston kansliassa tulevaisuuden tutkimuksen osana on julkaistu raportti Ikääntyminen voimavarana, jossa Koskinen (2004, 49) käsittelee ennakointia, muun muassa eläkkeelle valmentautumista, keinona sopeutua työelämästä eläkkeelle siirtymisessä.

Eläkkeelle valmentavia kursseja ovat järjestäneet jotkut työnantajat, esimerkiksi seurakunnat. Työväen Sivistysliitolla (2012) ja joillakin kansanopistoilla, esimerkiksi Vivamo - opistolla (2012) on omia eläkkeelle valmentavia kursseja. Tampereen kaupungille on tehty kuntalaisaloite vuonna 2011 eläkkeelle valmentavien kurssien järjestämisestä, mutta asia ei ole vielä edennyt toteutusasteelle (Pälmä 2012). Myös valtionhallinnon työntekijöillä on mahdollisuus osallistua Avaimia eläkkeelle -valmennukseen (2012). Vanhimmat tiedot Suomessa eläkkeelle valmennuksista löytyvät vuodelta 1981 Katkon Vanhustyön keskusliiton julkaisemasta kirjasta Eläkkeelle: eläkkeelle valmennuskurssin runko-ohjelma. Kirja on loppuunmyyty.

Hyvinvointipalvelujen tuotekehityksestä Ruissalon Kylpylään on tehnyt opinnäytetyön Turun ammattikorkeakouluun Mia Siutla (2012) käyttäen luvussa 6 esiteltyä Mannisen (2009) Lahden ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä kehittämää mallia.

Siutlan työhön oli mielenkiintoista tutustua, koska kyseessä oli sama toimintaympäristö, kylpylä, kuin omassa työssäni. Theseuksen ammattikorkeakoulujen kokoelmista löytyi hakusanoilla tuotteistaminen, tuotteistamisprosessi ja tuotekehitys yhteensä 289 opinnäytetyötä eri koulutusaloilta.

Teorialähteet ja aikaisemmat tutkimukset tukivat eläkkeelle valmentavien kurssien tarvetta yhteiskunnallisesti liittyen eläkkeelle siirtyvien suureen määrään. Yksilön tasolla elämän muutoksen merkittävyyteen ja sopeutumistarpeeseen liittyy uusien roolien ja tärkeiden asioiden löytäminen töiden loppumisen myötä ja ikääntyneiden viimeisten työvuosien tukeminen sekä fyysisesti että henkisesti. Samoin tuotteistamisen merkitys ja tuotekehitysprosessin kuvaukset ovat konkretisoituneet ja avautuneet lähteisiin tutustumisen myötä. Hyvinkin erilaisia tuotekehitysmalleja on kehitetty eri toimintaympäristöihin; osa niistä sopii paremmin varastoitavien tuotteiden tuotekehitysprosesseihin, osa aineettomien palvelujen kehittämiseen.

### **3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, MENETELMÄT JA AIKATAULU**

Opinnäytetyöni tavoitteena on siis luoda tuotekehitysprosessin avulla tuote, eläkkeelle valmentava kurssi, toteutettavaksi pilottikurssina Imatran Kylpylässä. Tavoitteena oli alun perin myös selvittää, onko ja minkälaisia vaikutuksia kurssilla interventiona osallistujille eläkkeelle siirtymisvaiheen elämän muutoksessa. Pilottikurssin kokemusten ja palautteiden perusteella oli tarkoitus tuottaa toimeksiantajalle myös kehittämisohdotuksia jatkokursseja varten. Koska pilottikurssi Imatran Kylpylässä ei toteutunut, kehittämisohdotukset saan benchmarking-menetelmällä ja osallistuvalla havainnoilla Ikaalisten Kylpylässä TSL:n järjestämällä kurssilla. Kuvaan näitä menetelmiä tarkemmin luvussa 8. Kyseessä on monimenetelmällinen opinnäytetyö pohjautuen olemassa olevaan tietoon, benchmarking-prosessiin, osallistuvaan havainnointiin ja asiantuntijoiden haastatteluihin.

#### **Päätutkimuskysymys on:**

Millainen on vetovoimainen eläkkeelle valmentava kurssi työelämästä eläkkeelle siirtyville?



Suunnitteluvaiheessa kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tavoitellaan muun muassa ammatillisen käytännön toiminnan ohjeistusta, opastamista tai toiminnan järjestämistä. Se voi esimerkiksi olla käytännön ohjeistus, tapahtuman järjestäminen tai näyttely. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu myös tutkimuksellinen selvitys tai tutkimuksellisia menetelmiä. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 56.)

Toiminnallisen osuuden lisäksi kyseessä olisi ollut kvalitatiivinen tutkimus menetelmänä teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu, jossa haastattelun aihepiirit, teema-alueet, ovat kaikille samat ja saatu aineisto analysoidaan teemoittelemalla. Teemahaastattelulla ja teemoittelemalla pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen tai tutkimustehtävän mukaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa käyttäen metodeja, joissa tutkittavien ääni pääsee esille. Kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisesti. Tutkimussuunnitelma myös muotoutuu tutkimuksen edetessä joustavasti ja se voi muuttua tutkimuksen edetessä. (ks. Hirsjärvi & Hurme 2000, 48; Hirsjärvi ym. 2007, 160; Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.) Laadullisessa tutkimuksessa aineiston kokoa ei säätele määrä vaan laatu, koska kvalitatiivisessa toisin kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa ei tehdä otoksia eikä yleistyksiä (Vilka 2005, 126).

Tässä opinnäytetyössä kohderyhmä olisi valittu eläkkeelle lähiaikoina/lähivuosina siirtyvistä työntekijöistä tai vastikään eläkkeelle siirtyneistä. Aineisto oli tarkoitus kerätä teemahaastatteluilla ja pyytämällä kurssilaisia kirjoittamaan sähköpostitse ennen kurssia vapaamuotoisesti siitä, mitä he ajattelevat tulevasta uudesta elämänvaiheesta. Kurssin aikana ryhmänä olisi keskusteltu teemasta elämäni tärkeät asiat tähän mennessä ja tulevaisuudessa eläkkeellä ryhmäteemahaastattelulla. Kurssin aikana oli tarkoitus tehdä myös yksilölliset haastattelut eläkkeelle siirtymisen kokemisesta ja kurssin loppuessa pyytää palautteet kurssista ja siitä, olisiko se vaikuttanut heidän ajatuksiinsa omasta elämäntilanteestaan. Jonkin aikaa kurssin jälkeen oli tarkoitus tehdä Webropol-kysely sähköpostitse ja viimeinen palautteiden keräys muutamaa kuukautta myöhemmin seurantapäivänä.



**TAULUKKO 1. Opinnäytetyöprosessi ja alkuperäinen aikataulutus**

*OPINNÄYTETYÖN IDEA *NEUVOTTELUT IMATRAN KYLPYLÄN KANSSA *IDEAPAPERI KOULULLE *PALAVERI OHJAAVAN OPETTAJAN KANSSA	Touko-kesäkuu 2012
*TEORIAOSUUDEN TYÖSTÄMINEN *KURSSIN SISÄLLÖN TYÖSTÄMINEN *PALAVERIT IMATRAN KYLPYLÄN KANSSA JA OHJAAVAN OPETTAJAN KANSSA *SOPIMUS TOIMEKSIANTAJAN KANSSA	Heinä-elokuu 2012
*OPINNÄYTETYÖSUUNNITELMA VALMIS *SUUNNITELMASEMINAARI * KURSSIESITE VALMIS	Syyskuu 2012
KURSSIN MARKKINOIMINEN	Loka-marraskuu 2012
*OPINNÄYTETYÖN TYÖSTÄMINEN *KURSSIN SISÄLLÖN YKSITYISKOHTAINEN VALMISTELU	Syksy 2012
*KURSSILAISTEN VALINTA *PÄIVÄKIRJOJEN KIRJOITTAMINEN/kurssilaiset	Joulukuu 2012
*PILOTTIKURSSIN TOTEUTTAMINEN *TEEMAHAASTATTELUT *KURSSIPALAUTTEET	Tammikuu 2013
*HAASTATTELUJEN JA PALAUTTEIDEN TEEMOITTELU *OPINNÄYTETYÖN TYÖSTÄMINEN	Tammi-helmikuu 2013
WEBROPOL – KYSELY JA ANALYSOINTI SEURANTAPÄIVÄN VALMISTELU	Maaliskuu 2013 Huhtikuu 2013
*SEURANTAPÄIVÄ *PALAUTTEIDEN ANALYSOINTI *OPINNÄYTETYÖ VALMIS *ESITYSSEMINAARI	Toukokuu2013  Kesäkuun alku 2013

Aikataulu muuttui joulukuusta 2012 alkaen siten, että tarvitsin vaihtoehtoisen toteutustavan kurssin kehittämiseksi, koska eläkkeelle valmentavalle kurssille Imatran Kylpylään ei tullut ilmoittautuneita. Joulukuussa löysin uuden yhteistyökumppanin, TSL:n, joka järjestää eläkkeelle siirtymisen kursseja. Samalla tutkimusmenetelmä muuttui vertailuoppimisen, benchmarkkauksen ja osallistuvan havainnoinnin avulla tapahtuvaksi ohjaavan opettajan idean mukaan. TSL:n kurssi järjestettiin Ikaalisten Kylpylässä 27 - 28.4.2013 ja kehittämisohdotusten työstäminen tapahtui sen jälkeen toukokuussa 2013. Tavoitteena oli siis edelleen, että opinnäytetyö valmistuu kesäkuun

2013 alkuun mennessä. Taulukossa 2 on esitetty muuttunut prosessi ja aikataulu joulukuusta 2012 lähtien.

## TAULUKKO 2. Muuttunut prosessi ja aikataulutus

*YHTEISTYÖKUMPPANIN ETSIMINEN BENCHMARKINGIA VARTEN	Joulukuu 2012
*UUDEN TUTKIMUSMENETELMÄN TYÖSTÄMINEN	Tammikuu 2013
*TIEDON KERÄÄMINEN YHTEISTYÖKUMPPANIN TOIMINNASTA	Tammi-helmikuu 2013
*YHTEYDENPITO YHTEISTYÖKUMPPANIN KANSSA JA BENCHMARKINGIN VALMISTELU	Maalis-huhtikuu 2013
*IKAALISTEN KURSSILLE OSALLISTUMINEN	Huhtikuu 2013
*OPINNÄYTETYÖN LOPPUUN TYÖSTÄMINEN	Toukokuu 2013
*OPINNÄYTETYÖ VALMIS	Kesäkuun alku 2013
*ESITYSSEMINAARI	

## 4 IMATRAN KYLPYLÄ OY

Imatran Kylpylä Oy on perustettu 16.4.1985 eli se täyttää vuonna 2013 28 vuotta. Kylpylä sijaitsee luonnonkauniilla paikalla Saimaan rannalla Karhumäen kaupunginosassa Vapaa-aikakeskuksen alueella tarjoten lomamajoitusta, liikunta- ja virkistyspalveluita, hyvinvointi- ja hoitopalveluita, terveyspalveluita sekä ravintolapalveluita. Tilat omistaa Etelä-Karjalan Kuntoutumissäätiö Oy Imatran Kylpylä Oy:n ollessa vuokralaisena. Vuonna 2011 henkilökuntaa Kylpylässä oli keskimäärin 104 henkilöä; ennen siivouspalveluiden ulkoistamista työntekijöitä oli 140. Yrityksen liikevaihto oli vuonna 2011 11,4 miljoonaa euroa ja vuonna 2010 10,5 miljoonaa euroa. Hotellipalveluiden käyttöaste oli vuonna 2010 noin 70 % ja vuonna 2011 76 %. (Aineslahti 2011, Saarinen 2012.)

Kesällä 2011 tuli julkisuuteen Imatran Kylpylä Oy:n tappiollinen tulos vuodelta 2010, jonka takia jouduttiin irtisanomisiin ja julkistettiin kehitysohjelma vuosille 2011–2015 henkilöstön, liiketoimintojen ja tukitoimintojen kehittämiseksi (Räty 2011, 3). Lehdis-

tössä kirjoitettiin myös vuonna 2011, että pystyäkseen säilyttämään asiakasvirtansa kiristyvässä kilpailussa uuden Holiday Club Saimaan valmistuessa muutaman kilometrin päähän Lappeenrannan Rauhaan tarvitaan Imatran Kylpylään uusia tuotteita ja konsepteja (Kannala 2011,4). Kuitenkin asiakasmäärät ovat lisääntyneet myös Imatran Kylpylässä eli koko alueen vetovoima on lisääntynyt Holiday Clubin valmistuttua ja vetänyt uusia matkailijoita; hotellihuoneiden käyttöaste vuonna 2012 saattaa Imatran Kylpylässä olla jopa edellistä vuotta parempi (Saarinen 2012).

#### **4.1 Asiakasryhmät**

Imatran Kylpylän asiakasryhmiä ovat majoittuvat lomanviettäjät, kuntoutus- ja terveyspalvelujen asiakkaat, kokousasiakkaat ja paikalliset vapaa-ajan palveluja käyttävät asiakkaat; ryhmät ovat melko selkeitä erillisiä asiakassegmenttejä erilaisine palvelutarpeineen ja -paketteineen (Aineslahti 2011). Täytyy kuitenkin muistaa, että vaikka asiakkaat voidaan jakaa toisistaan eroaviin segmentteihin, asiakkaat tai asiakasryhmät haluavat tulla kohdelluiksi yksilöllisesti (Grönroos 2009, 422 - 423).

Myyntipäällikkö Rauni Aineslahden (2011) mukaan ydinasiakasryhmä Kylpylässä on majoittuvat lomanviettäjät sekä yksilöinä että ryhminä. Heistä 60 % on nykyään ulkomaalaisia, pääasiassa venäläisiä Pietarista ja sen lähialueelta. Venäläiset asiakkaat ovat suuri ryhmä Imatralla rajan läheisyyden takia. Suurin osa tulee Pietarin, Viipurin ja Svetogorskin alueilta. Viipurin ja Svetogorskin alueilta tehdään myös päiväselttään shopping & spa -pakettimatkoja. Imatran Kylpylän palvelut vastaavatkin monipuolisesti Suontaustan ja Tynin mukaan (2005, 125) Matkailun edistämiskeskuksen selvittämiin venäläisten hyvinvointi- ja terveysturmatkailun odotuksiin, joita ovat muun muassa hieronnat, pore- ja mutakylvyt, kauneushoidot, sauna, uinti, hiihto, kuntoilu ja terveysruoka.

Muut majoittujat ovat suomalaisia sekä perheitä että yksin tai pariskuntina matkaavia. Perheet haluavat usein virkistäytymään kylpylälomalle, koska perinteisen hotellimajoituksen lisäksi on tarjolla sekä lapsille että aikuisille sopivaa ohjelmaa kuten virkistys-, kuntoutus- ja hoitopalveluja sekä monipuolisia ravitsemuspalveluita pikakahvilasta a la carte -ravintolaan. (Aineslahti 2011.) Lisääntyneenä asiakasryhmänä Vapaa-

aikakeskuksen liikuntapalvelujen kehittyessä, muun muassa jäähallin valmistuttua, ovat liikunta- ja urheilumatkailijat (Saarinen 2012).

## 4.2 Tuotteet/Palvelut

Imatran Kylpylän tuotekonsepti koostuu siis majoituspalveluista, vapaa-ajanpalveluista, hyvinvointi- ja hoitopalveluista, liikunta- ja terveyspalveluista sekä ravintolapalveluista. Eritasoisia hotellihuoneita on yhteensä 159 ja erillisiä loma-asuntohuoneistoja paritaloissa 36. Eri omistajatahojen majoituspalvelut mukaan lukien Imatran Kylpylän lähialueella on yhteensä noin 900 majoituspaikkaa. Vapaa-ajanpalvelut koostuvat kylpylästä, kuntosalin ja keilahallin palveluista, fitness -palveluista, laivaristeilytoiminnasta ja kiertoajelumahdollisuudesta sekä erilaisista ohjelmallisista tilaisuuksista. Hyvinvointi- ja hoitopalvelut sisältävät SPA- hoitopalvelut (muun muassa turvehoitopaketti), kylpyhoidot, vartalohoidot, hieronnat sekä kauneushoitolan kosmetologipalvelut. (Aineslahti 2011; Imatran Kylpylä 2012a; Saarinen 2012.)

Terveyspalveluihin kuuluvat kuntoremontit, työkyvyn ylläpitoon ja työhyvinvointiin liittyvät palvelut, veteraanikuntoutukset sekä työterveyshuollon palvelut. Lisäksi Imatran Liikunta- ja Kuntoutumiskeskuksen nimikkeen alla tarjotaan fyysisen kunnon tutkimuksia ja testauksia, terapioita, fysikaalisia hoitoja, ohjattuja liikuntaryhmiä ja moniammatillisen henkilöstön pitämiä luentoja ja kursseja. Ravintolapalveluihin kuuluu keittiötoiminta, buffet-ravintola, a la carte´ -ravintola, kahvila ja iltaravintola Tähti-taivas, jossa on suosittuja tansseja kuuluisine esiintyjineen useita kertoja viikossa. Liitännäispalvelut, kuten taloushallinto, on organisatorisesti sisällytetty palveluosastoihin toiminnan yhtenäisyyden takaamiseksi. (Aineslahti 2011; Imatran Kylpylä 2012b.)

Tuotevalikoima on melko laaja, mikä on toisaalta kilpailuetu ja toisaalta sitä on haasteellista hallita. Tuotevalikoiman laajuus on aiheuttanut myös vastoinikäymisiä muun muassa Kelan kilpailutuksissa, kun edellisellä kierroksella muotovirheiden takia Imatran Kylpylä jätettiin pois Kelan kuntoutuspalvelujen tarjoajien listalta. Myös työterveyshuollon palvelujen kilpailutuksessa Imatran Kylpylän työterveyshuolto menetti tiukassa kilpailutilanteessa suurimman asiakkaansa, Imatran kaupungin.

Veteraanikuntoutus oli Imatran Kylpylää perustettaessa ydintuote, mutta veteraanien määrän vähentyessä tilalle tarvitaan uusia tuotepaketteja ja asiakkaita. Muutama vuosi sitten uutena tuotekonseptiin tuli työterveyshuolto, mikä ei perinteisesti ole kuulunut kylpylä- ja kuntoutumiskeskusten palveluvalikoimaan. Paikallisen kovan kilpailun takia se on nyt supistunut ja itselleni tulee mieleen, onko työterveyshuolto yleensä Imatran Kylpylän palvelukokonaisuutta vahvistavaa vai hajaannuttavaa toimintaa.

Yrityksen täytyy pysyä kokoa ajan kehityksessä mukana palvelutuotteita kehittämällä. Rakennusliike YIT on rakentamassa Kylpylän lähialueelle 120 uutta loma-asuntoa. Se aiheuttaa muun muassa Kylpylän allasosaston laajentamistarvetta. Imatran kaupunki on rakentanut uuden jäähallin lähistölle ja vastikään on alueelle valmistunut myös tennishalli. Kaupunki panostaa myös kaavoituksen avulla koko Karhumäen Vapaa-aikakeskuksen alueeseen, mikä mahdollistaa paitsi rakentamisen myös ulkoilu- ja liikuntapalvelujen kehittämisen myös Kylpylän asiakkaille. Uusin tuote Kylpylässä on kokousisännän palvelut sisältävä kokouspaketti, johon voidaan yhdistää monipuolisesti asiakkaan tarvitsemat palvelut. Kokouspaketteihin voidaan liittää yöpymiset, businesslounaat ja aktiviteettiohjelmia. Tuotetta kehitetään ja monipuolistetaan edelleen. (Aineslahti 2011; Imatran Kylpylä 2012a.)

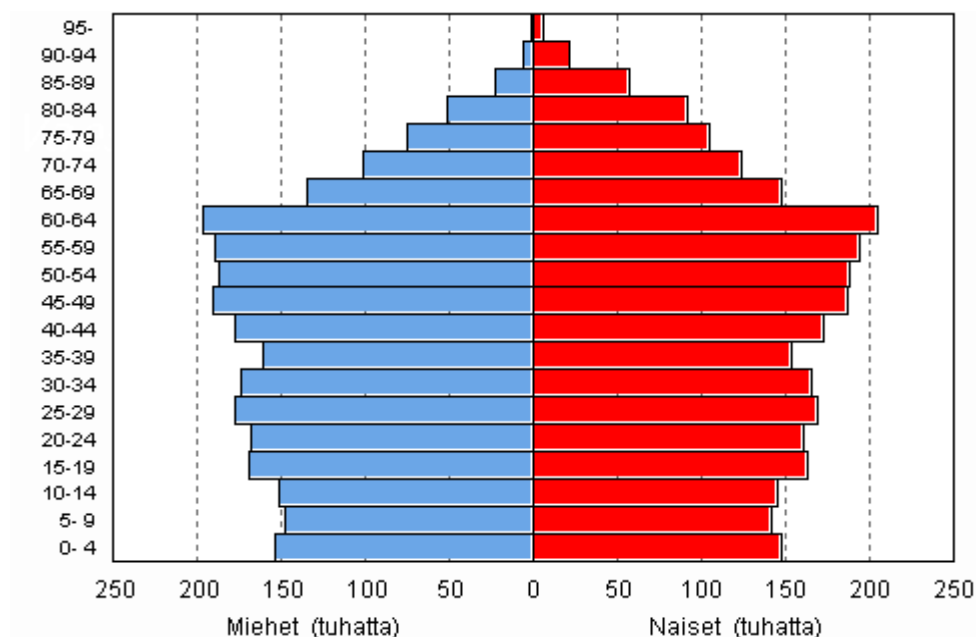
Imagoltaan Imatran Kylpylä on vakiinnuttanut asemansa Itä-Suomen monipuolisena kylpylänä hoito-, kuntoutus-, virkistys- ja loma-asumispalveluineen. Muitakin ulkomaalaisia kuin venäläisiä asiakkaita toivotaan edelleen lisää; joitakin melko yksipuolinen kansainvälinen leima tuntuu häiritsevän. Koska majoittuvat loma-asiakkaat on ydinasiakasryhmä, asumismuotojen monipuolisuus hotellihuoneista korkeatasoisiin loma-asuntoihin sviitteineen ja ympärillä olevine erinomaisine ulkoilu- ja sisäliikuntaharrastusmahdollisuuksineen on tuotteena tärkeä kilpailukeino. Aineslahti (2011) korostaa kuitenkin, että komeat puitteet eivät vielä takaa yhtään mitään, vaan asiakaspalvelu ja asiakkaan kohtaaminen on tärkein kilpailukeino.

## 5 ELÄKKEELLE SIIRTYMINEN ELÄMÄNVAIHEENA

Kuvaan tässä luvussa eläkeikäisen väestön määrän kehitystä Suomessa, eläkkeelle siirtymistä elämäntarkoituksen näkökulmasta, kolmanteen ikään valmistautumisesta, jotta eläkeikä olisi mahdollisimman mielekäs elämän tarkoituksellisuuden ja hyvinvoinnin kannalta sekä eläkkeelle siirtymisen valmennuksen tarvetta matkailutuotteena.

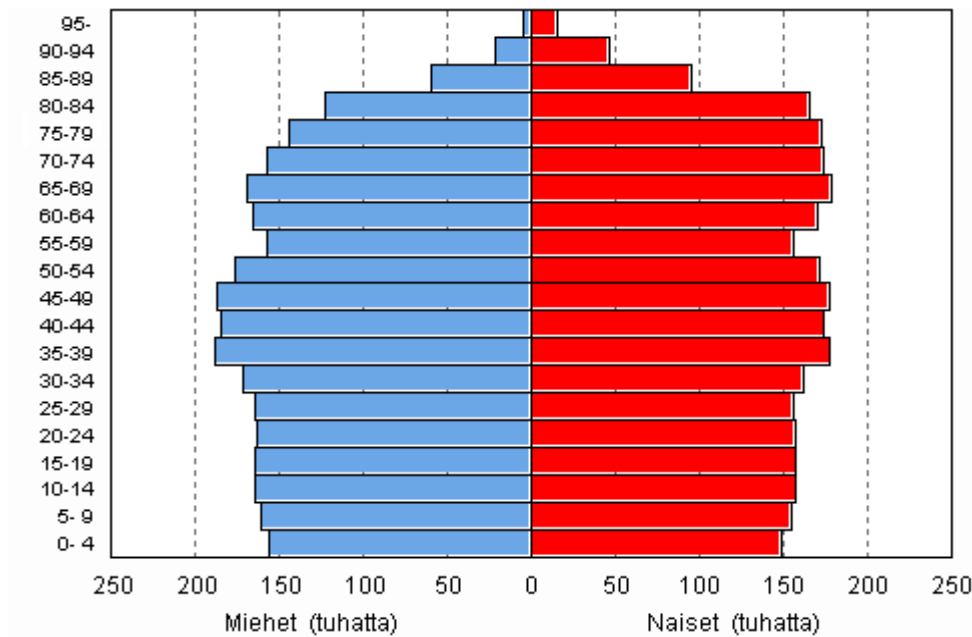
### 5.1 Eläkeikäisen väestön määrän kehitys

Suomessa kuten muuallakin teollistuneissa maissa erityisesti vuosina 1945-1950 syntyi poikkeuksellisen suuria ikäluokkia toisen maailmansodan jälkeen; yleisesti puhutaan niin sanotusta baby boomista. Vuosina 1946–1949 syntyi yli 100 000 lasta vuodessa, kun syntyvyys alimmillaan oli vuonna 1972 alle 60 000 lasta vuodessa. (Savioja 2005; 11, 15, 17.) Kuvioista 1 ja 2 selviää yhteiskunnan ikärakenteesta tapahtuva muutos vuodesta 2010 vuoteen 2030. Vuonna 2010 yli 65-vuotiaita oli 18 % väestöstä ja ennusteen mukaan 2030 jo 26 %. Vuonna 1950 65-vuotiaiden osuus oli 6,7 %. (Tilastokeskus 2009a; 2009b; 2012.) Heinäkuussa 2012 ylittyi Suomessa miljoonan raja yli 65-vuotiaiden määrässä kokonaisväkiluvun ollessa noin 5,4 miljoonaa eli osuus oli 18,5 % (Helsingin Sanomat 2012).



**KUVIO 1. Väestö iän ja sukupuolen mukaan 2010, ennuste 2009 (Tilastokeskus 2009a)**





**KUVIO 2. Väestö iän ja sukupuolen mukaan 2030, ennuste 2009 (Tilastokeskus 2009b)**

Kun nämä suuret ikäluokat ovat siirtyneet tai siirtymässä eläkkeelle, koen erityisen tarpeellisenä eläkkeelle valmennuksen järjestämisen, koska eläkkeelle siirtyminen on merkittävä elämänmuutosvaihe siihen liittyvien sosiaalisen aseman, perhesuhteiden, fyysisen olemuksen ja terveydentilan muutoksineen. Suuret muutokset vaativat sopeutumista luopumiseen, mutta uusi elämäntilanne voidaan kokea myös mahdollisuutena luovaan muutokseen ja adaptaatioon. (Malassu ym. 1989, 208.)

Eläkkeelle jäämisen on todettu stressitutkimuksissa aiheuttavan 45 stressipistettä, kun esimerkiksi puolison kuolema aiheuttaa 100, avioero 73 ja irtisanominen 47 pistettä (Holmes & Rahe 1967, 216; ks. myös Aarnio - Tervo ym. 2010). Jos molemmat puoliset siirtyvät yhtä aikaa eläkkeelle ja tilanteeseen liittyy myös sairautta, tilanne voi olla hyvinkin vaikea myös psyykkisesti. Turunen (2005, 250, 259) puhuu kypsyyskriisistä ikävaiheessa ennen eläkeikää. Eläkkeelle jääminen voi olla vaikeaa ja tuntua siltä, ettei elämästä jää mitään jäljelle, jos työrooli tai elämäntyö on ollut keskeinen osa identiteettiä ja se menetetään. Turunen näkee keinoja ”pehmeän laskun” eli ei katkaista kokonaan vanhoja yhteyksiä ja tehtäviä ja/tai varaudutaan riittävän ajoissa esimerkiksi uusilla harrastuksilla täyttämään syntyvä aukko.

## 5.2 Elämäнкаарipsykologian lähtökohdat ja teoriat

Elämäнкаарipsykologia, life-span psychology, kuuluu kehityspanykologian piiriin, mutta se laajentaa perinteistä kehityspanykologista ajattelua tarkastelemalla ihmisen kehitystä kokonaisuudessaan, ei vain eri kehityspanvaiheiden osien summana. Carl Gustav Jung nimittää ihmisen koko elämän kestäväää, jatkuvaa minuuden kehitystä individuaatioksi. Rudolf Steiner puhuu elämänmittaisen kehityksen eli ihmisen psyykkisten ja henkisten voimien metamorfoosin (muodonmuutoksen) mahdollisuudesta. Erik. H. Eriksonin mukaan elämä on jatkuvaa identiteetin muodostumisen prosessia. (Dunderfelt 2011, 13 - 14.) Ihmisen elämän eri vaiheita yhdistävää mielekkyyttä Kari E. Turunen kutsuu elämän logokseksi, tarkoitukseksi (Turunen 2005, 11).

Elämäнкаaari -termiä psykologiassa käytetään kuvaamaan inhimillisen kehityksen yleisiä lainalaisuuksia. Elämäнкаaariajattelun mukaan ihmisen kehitys voi jatkua koko elämäнкаaaren ajan eli uskotaan ihmisen elinikäiseen kasvun ja kehittymisen mahdollisuuteen. Kuitenkin kehitys on ihmisen yksilöllisten fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten voimien yhteisvaikutusta, jolloin jokaisen ihmisen elämä on ainutlaatuinen yksilöllinen kokonaisuus. Yksilöllisistä eroista huolimatta ihmisten elämäнкаaareissa on löydettävissä yleisiä kehityksen lainalaisuuksia, kehityspanvaiheita, siirtymiä ja kehityspanhaasteita kussakin elämäspanvaiheessa lapsuudesta aikuisuuden kautta ikääntymiseen saakka. (Dunderfelt 2011, 14 - 19.)

Elämäнкаkulkun -termi (life course) on erityisesti sosiologiassa käytetty termi psykologian elämäнкаaari – termin (life span) sijaan. Psykologinen elämäнкаaari kuvaa enemmän ihmisen yksilöllisiä sisäisiä tekijöitä, elämäнкаkokemusta ja elämänhistoriaa. Elämäнкаkulkun -käsite on prosessinomaisempi sisältäen ikänormit, ikäkohortit, historian kulun, yhteiskunnalliset tekijät ja niiden vaikutukset yksilöiden mahdollisuuksiin rakentaa elämänsä. (Marin 2008, 28.)

Sosiologiassa elämäнкаkulkuaajattelussa yksilö ja hänen elämänsä sijoittuu tiettyyn aikaan ja paikkaan, mikä vaikuttaa yksilön kokemuksiin. Ihminen ei elä yksin, vaan vuorovaikutuksessa toisten yksilöiden ja ihmisryhmien kanssa. Sosiaalisten normien, odotusten ja instituutioiden sisäistäminen vaihtelee toki yksilöittäin. (Jyrkämä 2008,

139.) Psykologiassa siis painotetaan yksilöllisyyden tutkimista ja sosiologiassa tutkitaan yksilöä osana yhteisöä ja yhteiskuntaa.

Elämäntarkkaripsykologiassa eri teoretikot jakavat elämäntarkaren vaiheet hiukan eri termein. Levinson käyttää käsitteitä elämäntarkari ja elämäntarkakenne kuvaten elämäntarkaren eri kehitysvaiheita, niiden välisiä siirtymävaiheita ja elämäntarkakenteella tarkoituen suhteita, joita yksilöllä on asioihin ja ihmisiin eri elämäntarkavaiheissa. (Dunderfelt 2011, 35 - 36.) Mielestäni Levinsonin vanhuudeksi nimittämä elämäntarkaren vaihe alkaa siirtymäjaksolla jo 60 ikävuodesta, mikä nykykäsityksen mukaan tuntuu varhaiselta ajankohdalta.

Dunderfelt (2011, 54 -55) jakaa kirjassaan ihmisen kehityskulun individuaation näkökulmasta neljään eri vaiheeseen:

- \*kehityksen perusvaiheeseen (0 - 16/22-v.)
- \*jäsentymisen vaiheeseen (20 - 35/45-v.)
- \*yksilöllisten päämäärien vaiheeseen (40 - 60/65-v.) sekä
- \*kypsytyden vaiheeseen (60/65-v. eteenpäin)

Eriksonin mukaan ihmisen olemassaolo on jatkuvasti riippuvainen biologisista tapahtumista (sooma), psyykkisistä tapahtumista (psyyke) ja yhteisöllisistä tapahtumista (eetos), jotka täydentävät toisiaan ja keskenään vuorovaikutuksessa muodostavat kokonaisuuden. Erikson jakaa ihmisen kehitysvaiheet erilaisine kehitystehtävineen ja haasteineen kahdeksaan eri vaiheeseen. (Dunderfelt 2011, 233 - 234.)

Eriksonin psykologiset kehitysvaiheet on Dunderfeltin kirjassa käsitelty mielenkiintoisesti käänteisessä järjestyksessä vanhuudesta vauvaikään. Vanhuuden kehitystehtävänä on minän eheytyminen, negatiivisesti suhtautuvilla voi vallata epätoivo ja katkeruus menneeseen elämään. Persoonallisuuden perusvoimavarana on elämäntarkkokemuksesta kertynyt viisaus. Keski-ikäen kehitystehtävänä (ikävuodet noin 35-65) on luovuus, tuottavuus ja kokemuksellisenä ääripäänä lamaantuminen, itsekeskeisyys ja hylkääminen. Perusvoimana on omien taitojen hyödyntäminen yhteiseksi hyväksi ja huolenpito, mutta liiallinen uhrautuminen ja itsensä unohtaminen voi johtaa uupumukseen. (Dunderfelt 2011, 234 - 236.) Ihmisten eliniän pidentyessä ja aktiivisen kauden jatkuessa pitkään eläkkeelle jäämisen jälkeen olisi mielestäni perusteltua eriyttää keski-ikäen ja vanhuuden väliin oma kehitysvaiheensa.

Carl Gustav Jungin kehitysteorian pohjana on holistinen, kokonaisvaltainen ihmiskäsitys. Jungin mukaan ihminen käy läpi itsetiedostamisen kehitystä eli individuaatiota koko elämänsä ajan kohdaten sisäisen psyykkisen ja henkisen maailman kokemuksia yhteydessä universaaliin, ihmiskunnalle yhteisiin kokemuksiin eli kollektiiviseen tiedostamattomaan. Peruspyrkimys koko elämän ajan on tulla yhä enemmän omaksi itsekseen. (Dunderfelt 2011, 244 - 245, 247.)

Jung jakaa ihmisen kehitysvaiheet kahteen osaan eli lapsuuden, nuoruuden ja varhaisaikuisuuden vaiheeseen sekä aikuisuuden ja kypsyyden vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa rakentuu ja kristallisoituu ihmisen persoonallisuus ja toisessa ikävaiheessa ihminen kohtaa oman sisäisyytensä eli henkilökohtaisen ja kollektiivisen tiedostamattoman pyrkien tulemaan niiden kanssa toimeen. Kasvu kohti itseä ja elämän tarkoituksen etsiminen jatkuu koko elämän ajan. Individuaation toinen eli aikuisuuden ja kypsyyden vaihe alkaa noin 35 - 50 ikävuoden paikkeilla, jolloin oman elämän tietoinen työstäminen voi Jungin mukaan alkaa. (Dunderfelt 2011, 245 - 246.)

### **5.3 Kolmanteen ikään valmistautuminen**

Koskinen (2006) puhuu kolmannesta iästä, joka sijoittuu eläkkeelle jäännin ja vanhuuden, noin 80 - 85 ikävuodesta alkavan neljännen iän, väliin voimavaralähtöisestä näkökulmasta, jolloin on aikaa harrastuksille ja itsensä toteuttamiselle (ks. myös Turunen 2005, 263.) Onnistuneen vanhenemiseen elementteinä Koskinen pitää aktiivista osallistumista yhteiskuntaan, kognitiivisten ja fyysisten toimintojen ylläpitämistä ja sairauksien ja toimintakyvyn heikkenemisen välttämistä. Turunen (2005, 263 - 265) nimeää eläkeiän alkamisen mahdollisuutena omaan vapauteen, riippumattomaan asioiden tutkiskeluun ja toimeliaisuuteen, josta on iloa myös ympäristölle esimerkiksi isovanhemman roolissa. Hänen mukaansa elämän varrella selvitetty vastoin käymiset alkavat näkyä kypsyytenä.

Miten sopeutua uuteen elämänvaiheeseen työelämän ollessa loppuillaan? Pohjolainen (1990, 28 - 29) ja Jyrkämä (2003, 268 - 269) esittelevät sosiaaligerontologisia aktiivisuus- ja irtautumisteorioita ja Pohjolainen myös jatkuvuusteorian sopeutumisenä vanhenemismuutoksiin. Aktiivisuusteorian mukaan ikääntyessä menettävät roolit voi-

daan korvata uusilla rooleilla, kun taas irtaantumisteoriassa nähdään luonnollisena ikääntyessä asteittainen luopuminen sosiaalisista suhteista ja rooleista. Jatkuvuusteoriassa korostetaan elämäntulkuperspektiiviä, jonka mukaan ihminen sopeutuu parhaiten ikääntymisen muutoksiin jatkamalla samanlaista elämäntyyliä kuin aktiivivuosinaan.

Jyrkämä (2003, 268 - 269) toteaa, että tutkimukset tukevat enemmän aktiivisuusajattelua ja toimijuutta. Irtautuminen tulee ajankohtaiseksi vasta elämän loppuvaiheissa. Omasta mielestäni ikääntymiseen ja eläkkeellesiirtymiseen liittyy elementtejä kaikista noista näkökulmista. On viisasta sopeutua roolien muutoksiin etsimällä aktiivisesti uusia elämänalueita työuran jälkeen, hyväksyä irrottautuminen osasta elämänalueita ja jatkaa myös entistä elämäntyyliä esimerkiksi harrastusten ja sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä.

Haarni (2010, 41) toteaa, että eläkkeelle jäämisen olosuhteilla on merkitystä, eli onko se työttömyyden tai sairauden vai eläkeiän saavuttamisen takia pääsemistä vai joutumista eläkkeelle. Elämään ollaan tyytyväisempiä, jos eläkkeelle jäämistä on suunniteltu ja se on vapaaehtoista ajoittuen suunnilleen samoin kuin muilla samanikäisillä. Eläkkeelle ei myöskään nykyään siirrytä perinteiseen vanhuksen rooliin vaan kolmannen iän uudenlaisen elämänvaiheeseen.

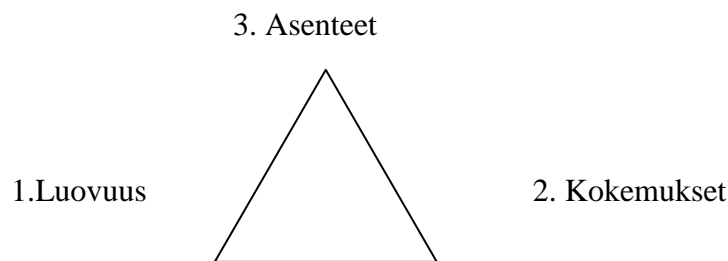
Yhdysvalloissa jo 1970-luvun alussa suuret konsernit olivat ryhtyneet valmentamaan eläkkeelle siirtyviä työntekijöitä työaikana pienryhmissä, koska valmistautumista elämänmuutokseen pidettiin tärkeänä. Samoin Euroopassa syntyi ryhmiä ja kerhoja auttamaan ja neuvomaan jäseniään eläkkeelle siirtymisessä. (Krutoff 1971, 87.)

#### **5.4 Elämän tarkoituksellisuus ja hyvinvointi**

Takkinen (2003, 215) korostaa elämän tarkoitukselliseksi kokemisen olevan yhteydessä elämään tyytyväisyyteen ja hyvinvointiin myös ikääntyessä, vaikka fyysinen ja psyykkinen terveys olisi jo heikentynyt. Viktor K. Franklin luoma logoterapeuttinen ja -filosofinen näkemys korostaa toivoon ja myönteisyyteen perustuvaa elämänfilosofiaa. Logoterapian ihmiskäsitys pohjautuu tahdonvapauteen, tarkoituksen tahtoon ja elämän tarkoitukseen sekä arvojen laaja-alaisuuteen. Sillä on antia paitsi terapiassa myös jo-

kaisen ihmisen arkielämässä ja muutostilanteisiin valmistautuessa. (Frankl 2005, 32; Erämaja ym. 2005, 17.)

Logoterapiassa elämän tarkoituksen löytämistä voidaan tarkastella kolmen arvoryhmän eli luovien arvojen, elämysarvojen sekä asennearvojen kautta. Luovia arvoja ovat muun muassa työ, tehtävät ja harrastukset. Elämysarvoja ovat esimerkiksi taide, musiikki, luonto ja rakkaus. Asennearvoissa on kysymys suhtautumisesta elämään ja myös sen kohtaloniskuihin. Ajatellaan, että ihmisellä on aina kaikissa tilanteissa mahdollisuus valita asennoitumisensa ulkopuolisista tapahtumista huolimatta. (Erämaja ym. 2005, 27 - 28.) Graber (2004, 128) kuvaa näitä kolmea arvoa kuvion 3 mukaisesti tarkoituskolmion avulla.



**KUVIO 3. Tarkoituskolmio (Graber, 2004, 18)**

Elämäntarkoitus ja elämän arvot löytyvät tarkoituksesta olla joku jollekin unohtamatta kuitenkaan omia tarpeita ja itsestä huolehtimista. Olemme täällä siis toisiamme varten. Logoterapia ja -filosofia korostaa myös monipuolisen arvojärjestyksen merkitystä. Jos vain yksi asia on elämässä tärkeä, esimerkiksi työ, ja se menetetään, elämältä voi hävitä tarkoitus. Tämän pyramidaalisen, yksipuolisen sijaan on parempi, jos ihmisellä on paralleelinen eli rinnakkainen arvojärjestys eli useita tärkeitä asioita elämässä, jolloin yhden arvon pettäessä elämän tarkoitus silti säilyy. Eläkkeelle jäättäessä onkin erittäin tärkeää, että elämässä on ollut muitakin tärkeitä asioita kuin työ. Eläkkeellä voi alkaa myös uusi aktiivinen elämänvaihe, kun on enemmän vapaa-aikaa esimerkiksi uusiin harrastuksiin, vapaaehtoistyöhön ja muiden auttamiseen. Vaikka aikanaan fyysinen ja psyykkinen olemus rapistuu, henkinen kehitys voi loppuun asti laajentua ja kehittyä. (Erämaja ym. 2005, 27 - 28, 60 - 61.)

Allardt (1998, 39 - 41) jakaa **hyvinvointikäsitteen** objektiiviseen ja subjektiiviseen hyvinvointiin having-, loving- ja being-kategorioiden mukaan. Hän korostaa perinte-

sen elintason, having-kategorian lisäksi hyvinvointiin kuuluvan yhteisyyssuhteet, loving, ja ihmisenä olemisen indikaattorit, being-kategorian. Aina ei siis ulkoisiin mittareihin perustuva tulotaso, asuminen, terveys ja työllisyys kerro ihmisen itsensä kokemaa, subjektiivisen hyvinvoinnin tilaa.

Yhteisyyssuhteiden indikaattoreina Allardt (1998, 39 - 41) pitää ystäviä, kontakteja paikallisyhteisöissä ja esimerkiksi järjestöissä ja subjektiivisina loving - indikaattoreina ihmisen kokemia onnellisuuden tai onnettomuuden tuntemuksia. Ihmisenä olemista, being -kategoriaa, indikoivat objektiivisesti esimerkiksi harrastukset, poliittinen aktiivisuus ja toiminta luonnossa sekä subjektiivisesti omakohtaiset kokemukset vieraantumisesta ja itsensä toteuttamisen mahdollisuudesta. Allardt onkin ikään kuin yhdistellyt Maslowin viisiportaisen hierarkian alueita kolmeen kategoriaan. Being -kategoriaan kuuluvat myös vapaa-aika ja harrastukset, jotka korostuvat mahdollisuuksina erityisesti eläkkeellä ollessa. Muilla kategorioilla on vaikutusta valintoihin muun muassa elintason ja ihmissuhteiden kautta.

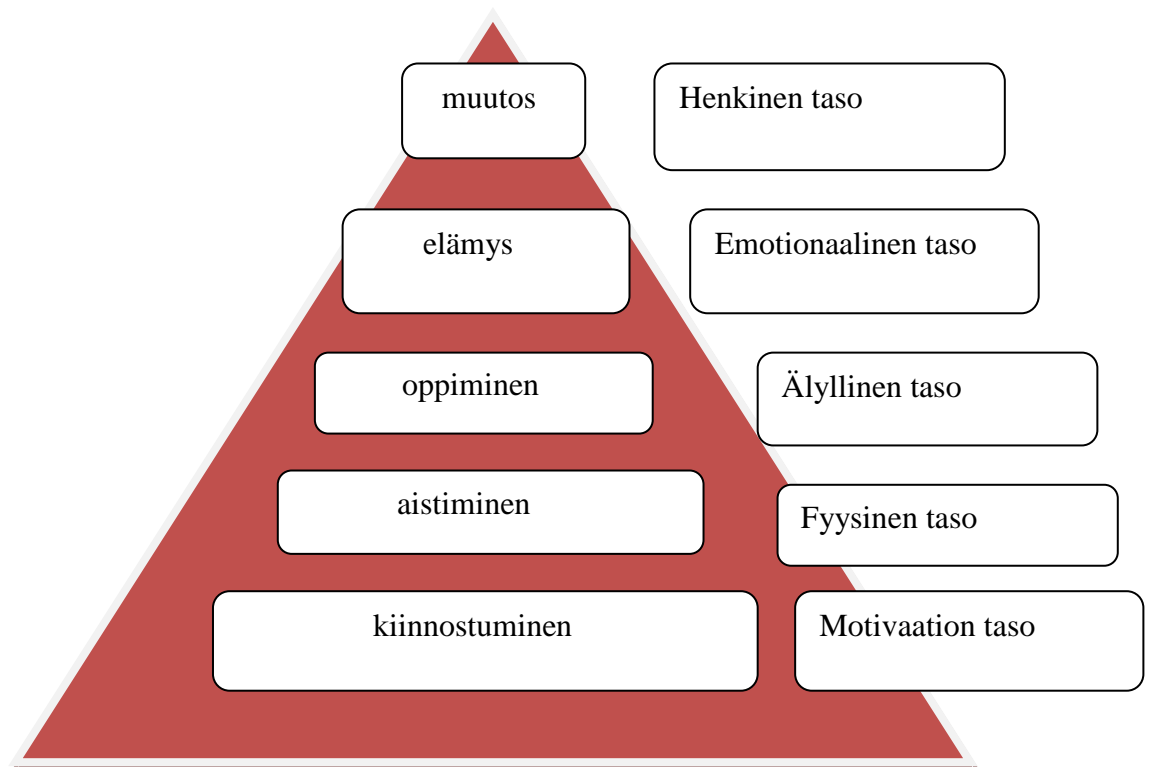
Tutkittaessa kysymystä, mitkä tekijät antavat ihmiselle hyvän vanhuuden, tärkein asia oli terveys, sitten toimeentulo ja kolmanneksi tärkein elämänsäsenne ja seuraavina perhe, ystävät ja yleensä ihmissuhteet (Jyrämä 1990, 102).

## **5.5 Eläkkeelle valmentava kurssi hyvinvointimatkailutuotteena**

Matkailuelämykset ja -kokemukset yhdistetään usein toisiinsa; mitä suurimmassa määrin myös hyvinvointimatkailussa on kyse elämyksistä. Aho (2001, 33 - 36) ryhmittelee matkailuelämyksiä ja -kokemuksia niiden ydinsisältöjen perusteella neljään ryhmään eli tiedostaviin kokemuksiin, harjaantumiskokemuksiin, tunteisiin kohdistuviin vaikutuksiin eli elämyksiin, englanniksi emotional experiences, ja henkilökohtaisiin muutосkokemuksiin. Nämä kaikki elämys/kokemustyyppit voivat esiintyä samanaikaisesti samalla matkalla. Elämyskäsitteeseen sisältyy ajatus, että se jättää pysyvemmän tunnejäljen, henkisen jälkivaikutelman. Henkilökohtaiset muutосkokemukset puolestaan korostuvat terveystmatkailussa fyysisen olotilan paranemisena,

Tarssanen (2009, 11 - 16) on kuvannut elämystuotetta, mikä mielestäni hyvinvointimatkailun ja wellness- tuotteen tarkoitus on olla, kuvion 4 elämyskolmion avulla jaka-

en asiakkaan kokemustasot viiteen eri tasoon. Tasot ovat motivaation taso eli kiinnostuksen herääminen, fyysinen taso eli aistiminen, älyllinen taso eli uuden oppiminen, emotionaalinen taso eli elämysten kokeminen ja henkinen taso eli pysyvät muutokset asiakkaan fyysisessä olotilassa, mielentilassa tai elämäntavassa tai näissä kaikissa. Yksilöllisyys tarkoittaa, että tuote on ainutkertainen, asiakaslähtöisesti räätälöity. Aitous tarkoittaa tuotteen uskottavuutta perustuen todelliseen alueen elämäntapaan ja kulttuuriin. Tarina liittyy tuotteen aitouteen antaen tuotteelle ja kokemukselle sosiaalisen merkityksen ja sisällön. Moniaistisuudella tarkoitetaan sitä, että kaikki aistiärsykkeet vahvistavat haluttua teemaa. Kontrasti korostaa tuotteen erilaisuutta asiakkaan arkeen ja mahdollistaa itsensä näkemisen erilaisesta näkökulmasta. Vuorovaikutuksen avulla luodaan yhteisöllisyyden tunne asiakkaiden ja palveluntarjoajan välille.



Yksilöllisyys Aitous Tarina Moniaistisuus Kontrasti Vuorovaikutus

**KUVIO 4. Elämyskolmio: elämystuotteen elementit ja asiakkaan kokemukset (Tarssanen 2009, 11)**

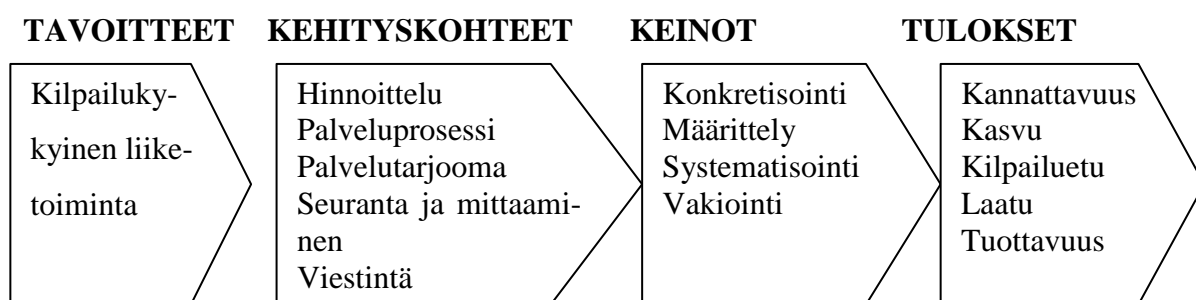
Mielestäni eläkkeelle valmentavien kurssien kehittäminen hyvinvointimatkailupalvelutuotteiksi on perusteltua. Potentiaalinen asiakaskunta kasvaa eläkeikään tulevien määrän lisääntyessä. Kurssi sisältää myös edellä esitetyt Ahon ja Tarssasen kuvaamat



elementit mahdollistaen henkilökohtaisen muutoskokemuksen valmistauduttaessa kolmanteen ikään elämän tarkoituksellisuutta ja hyvinvointia korostaen.

## 6 MATKAILUTUOTTEEN TUOTEKEHITYSPROSESSI

Palvelujen kehittämisen lähtökohtana tulee olla yrityksen liiketoimintastrategia, mikä edellyttää tietoa asiakkaiden tarpeista, toimialan olosuhteista ja trendeistä sekä kilpailijoista. Tarvitaan osaamista palvelujen, asiakkaiden ja toimialan suhteen. Yrityksen täytyy linjata, millaisia asiakkaita ja asiakassuhteita tavoitellaan, millaisia tuotteita ja palveluja tuotetaan ja miten ja mikä on erikoistumisen ja tuotekehityksen aste. Tekesin asiantuntijat ovat laatineet oppaan yrityksille palvelujen tuotteistamisesta. Oppaassa käsitellään kuvion 5 mukaisesti palvelutarjooman, palvelujen sisällön ja toteuttamisen, viestinnän, hinnoittelun ja seurannan kehittämistä tuotteistamisen keinoin. (Jaakkola ym. 2009, 3 - 5.)



**KUVIO 5. Palveluliiketoiminnan kehittäminen tuotteistamisen avulla (Jaakkola ym. 2009, 6)**

Uusia palveluja kehitettäessä on tärkeää määritellä palvelun tarjoama hyöty asiakkaan näkökulmasta ja palvelulupaus asiakkaalle. On tunnistettava palvelupaketin koostumus ydin-, tuki- ja lisäpalveluineen ja arvioitava markkinapotentiaali, tuleva myyntivolyymi ja tärkeimmät kilpailijat. Kuvauksessa palveluprosessista määritellään palvelun vaiheet, niihin osallistuvat tahot ja tarvittavat resurssit sekä mahdolliset yhteistyökumppanit. (Jaakkola ym. 2009, 18.)

Matkailupalvelutuote, kuten muutkin palvelutuotteet poikkeavat tavaratuotteista siinä, ettei niitä voi varastoida, vaan ne tuotetaan ja kulutetaan samanaikaisesti. Tuote on

kuitenkin valmis kulutettavaksi vasta kehittämisen, tuotteistamisprosessin jälkeen. Hyvä matkailutuote on asiakaslähtöinen, mutta sen täytyy olla myös tuottajalle liiketaloudellisesti kannattava. (Verhelä & Lackman 2003, 74 - 75.) Palvelut ovat aina jossain määrin aineettomia eikä niitä voi kokeilla ennen ostamista. Asiakas myös osallistuu ainakin jossain määrin palvelun tuotantoprosessiin kanssatuottajana. Tärkein peruspiirre on, että palvelut ovat prosesseja koostuen toiminnoista tai joukosta toimintoja. (Grönroos 2009, 79 - 80.)

Tuotekehitystä tarvitaan yrityksen pysymiseksi ajan tasalla kyetäkseen vastaamaan toimintaympäristön, kuten markkinatilanteen, asiakkaiden kulutustottumusten ja kilpailutilanteen muutosten tuomiin haasteisiin. Komppula ja Boxberg (2002, 94 - 99) koostavat matkailutuotteen tuotekehitysprosessin palvelukonseptin kehittämiseen, palveluprosessin kehittämiseen, markkinatestaukseen, kaupallistamiseen ja kaupallistamisen jälkeen tehtävään arviointiin.

Manninen (2009, 40) on kehittänyt palveluyritykselle soveltuvan tuotekehitysmallin, jonka vaiheita ovat ideointi, testaus ajatustasolla, arviointi, suunnitelman viimeistely, palvelun tuottaminen, palautteen keruu ja analysointi sekä johtopäätökset. Johtopäätökset voivat johtaa palvelun vakiointiin, jatkokehitykseen tai poistamiseen palvelutarjoomasta.

Suontaustan ja Tynin (2005, 141, 148) mukaan kokonaismatkailutuotteen palveluprosessi kuvaa eri ohjelmapalveluiden eli aktiviteettien palvelumoduuleista koostuvan kokonaisuuden, missä kutakin palvelumoduulia voi tarkastella palvelupakettina ja palvelun tuotantoprosessina. Ohjelmapalvelut on luokiteltu kuuteen ryhmään, joista yksi on hyvinvointi- ja terveysturmatkailun ohjelmapalvelut. Se sisältää virkistykseen, hoitoon ja kuntoutukseen, tyky- toimintaan sekä hiljaisuuteen ja joutenoloon liittyvät palvelut.

Verhelä ja Lackman (2003, 74 - 79) ovat kehittäneet seitsemänkohtaisen tuotekehitysmallin erityisesti matkailun ohjelmapalveluihin. Sen vaiheet ovat:

1. ideointi
2. tuotteistaminen
3. tuotteen testaus

4. hinnoittelu
5. markkinointi ja myynti
6. toteuttaminen
7. palaute ja kehittäminen

Matkailutuotteeseen vaikuttavia tekijöitä ovat idea, markkinatilanne, lainsäädäntö ja määräykset, suunnitteluprosessi, yrityksen resurssit, yrityksen/yrittäjän liikeidea ja asiakkaiden tarpeet. Hyvä matkailutuote vastaa asiakkaiden odotuksiin ja on tuottajalle liiketaloudellisesti kannattava eli tuotteen on käytävä kaupaksi. Toimintaympäristön kannalta hyvä tuote tuottaa hyötyä alueelle ja alueen tunnettuus lisääntyy. (Verhelä & Lackman 2003, 73 - 75.)

Tuotekehitysmalleihin tutustuttuani päädyin opinnäytetyössäni käyttämään soveltaen Verhelän ja Lackmanin mallia, koska se on luotu erityisesti matkailupalveluille. Kuvaa tarkemmin vaiheistustani kohdassa 7.1.

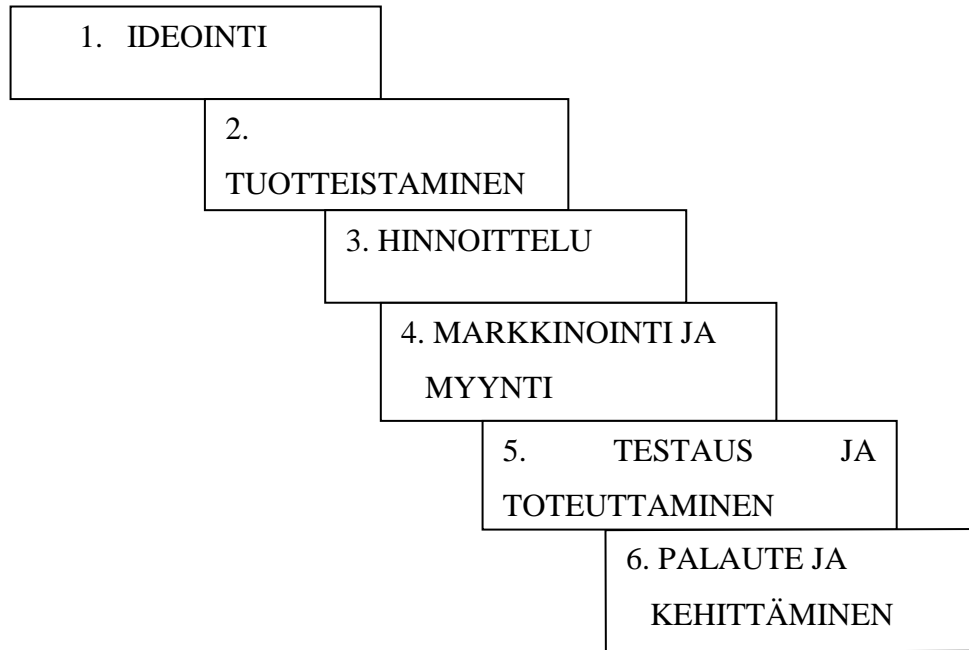
## **7 ELÄKKEELLE VALMENTAVAN KURSSIN SUUNNITTELU**

Ennen tuotteen markkinointia tarvitaan tuotekehitysvaihe. Tavoitteena oli järjestää Imatran Kylpylässä kokonaisvaltaista hyvinvointia eli fyysistä, psyykkis-sosiaalista ja henkistä hyvinvointia tukeva eläkkeelle valmentava kurssi, jossa vertaisryhmällä ja keskusteluilla on merkittävä rooli.

### **7.1 Tuotteen kehittäminen**

Hyödynsin tuotekehityksessä eläkkeelle valmennuspaketin luomisessa (kuvio 6) soveltaen Verhelän ja Lackmanin (2003, 76) matkailutuotteen suunnittelun ja kehittämisen seitsemänkohtaista mallia siten, että yksi kohta eli tuotteen testaus yhdistyisi toteuttamiseen, koska liiketoiminnallisista syistä ei olisi ollut mahdollista järjestää asiakkaille erillistä maksutonta testiryhmää. Ensimmäinen maksullinen pilottiryhmä olisi toiminut siis samalla testiryhmänä, jonka palautteen ja vetäjien kokemusten perusteella tuotetta oli tarkoitus kehittää edelleen.

## TUOTEKEHITYSPROSESSI



**KUVIO 6. Eläkkeelle valmentavan kurssin tuotekehitysprosessi (soveltaen Verhelä & Lackman 2003, 76)**

Punaisena lankana kehittämisideassani oli logoterapeuttinen ja -filosofinen näkökulma elämän tarkoituksellisuuden ylläpitämiseksi myös eläkkeellä. Kurssin tavoitteena oli tukea kokonaisvaltaisesti fyysistä, psykososiaalista ja henkistä hyvinvointia ja löytää voimavaroja eläkkeelle siirtymiseen sopeutumiseen. **Ideointivaiheessa** oli mukana Imatran Kylpylän moniammatillinen työryhmä. Perehdyin myös etukäteen olemassa olevien eläkkeelle valmentavien kurssien ohjelmaan pyrkien soveltamaan niitä Imatran Kylpylän palveluihin ja ympäristöön.

**Tuotteistamisvaiheen** tein itse konsultoiden Imatran Kylpylän moniammatillista tiimiä. **Tuotteen testaaminen** oli tarkoitus toteuttaa ensimmäisen asiakasryhmän kanssa. **Hinnoittelu** tapahtui Imatran Kylpylän toimesta aikaisempien vastaavien kuntoutusryhmien kokemusten perusteella. Tuotetta **markkinoitiin** alueen työterveyshuoltoyksiköiden sekä sähköisesti kylpylän asiakasverkostojen kautta, Imatran Kylpylän nettisivuilla sekä messuilla. Kylpylän henkilökunta osallistui muun muassa paikkakunnalla, lähialueella ja valtakunnallisesti järjestettäville hyvinvointi- ja terveystilaisuuksille **markkinointi-** ja **myyntit**arkoituksessa.

**Toteuttamisen** yhteydessä oli tarkoitus tehdä sekä yksilö- että ryhmäteemahaastattelut ja kerätä asiakasryhmältä **palautetta** kurssin jälkeen pyydettävällä kirjallisella asiakaspalautelomakkeella. Asiakkaiden luvalla vielä parin kuukauden kuluttua olisin tehnyt Webropol -sähköpostikyselyn ja käynyt ryhmän kanssa palautekeskustelun kurssin päätteeksi seurantapäivänä. Palautteiden ja haastattelujen perusteella oli tarkoitus etsiä vastauksia tutkimuskysymyksiin kurssin vaikuttavuudesta kurssilaisten ajatuksiin eläkkeelle siirtymisestä. Näiden palautteiden ja omien huomioiden perusteella olisi palattu uudelleen **ideointivaiheeseen** ”tukiryhmäni” kanssa tuotteen edelleen kehittämiseksi.

## 7.2 Eläkkeelle valmentavan kurssin ohjelma

Kurssi olisi toteutettu kolmepäiväisenä kurssina arkipäivinä viikolla, jolloin Imatran Kylpylässä olisi ollut hyvin tilaa eivätkä palkkakustannukset ole niin suuria kuin viikonloppuna. Seurantapäivä piti järjestää kokemusten vaihtamiseksi, hyvinvoinnin edelleen tukemiseksi ja palautteen saamiseksi noin 4 kuukauden kuluttua. Ryhmän koko olisi ollut 10 - 12 henkilöä, enimmillään 16. Eläkkeelle valmentavan kurssin ohjelma on liitteenä 2.

Eläkkeelle siirtyminen on suuri elämänmuutos ja joillekin kriisin paikkakin. Haarnin mukaan (2010, 14) elämään eläkkeellä ollaan tyytyväisempiä, jos sitä on suunniteltu etukäteen, mihin kurssilla on mahdollisuus. Myös Koskinen (2004, 49) korostaa voimavarojen lähtöisyyttä ja valmentautumista keinona sopeutua työelämästä eläkkeelle siirtymisessä. Punaisena lankana kurssilla onkin siis elämän tarkoituksellisuuden (ks. Takkinen 2003, 15) ja uusien roolien löytäminen myös uudessa elämäntilanteessa monelle merkittävän työn antaman tarkoituksen jäädessä pois elämästä Jyrkämän (2003, 268 - 269) esittelemän aktiivisuusteorian mukaisesti. Lisäksi korostuvat fyysisen kunnon ylläpitämisen merkitys hyvinvoinnille ja yksilöllisten keinojen etsiminen kullekin osallistujalle ravintotietoutta unohtamatta. Olisin hyödyntänyt sekä Allardtin (1998, 39 - 41) hyvinvoinnin osa-alueita että Franklin (2005, 79) elämys-, luovuus- ja asennearvoja pohdinnoissa kullekin osallistujalle tärkeinä asioina ja pyytänyt kurssilaisia etukätestehtävänä vapaamuotoisesti kirjoittamaan, minkälaisia ajatuksia eläkkeelle siirtyminen heissä herättää.

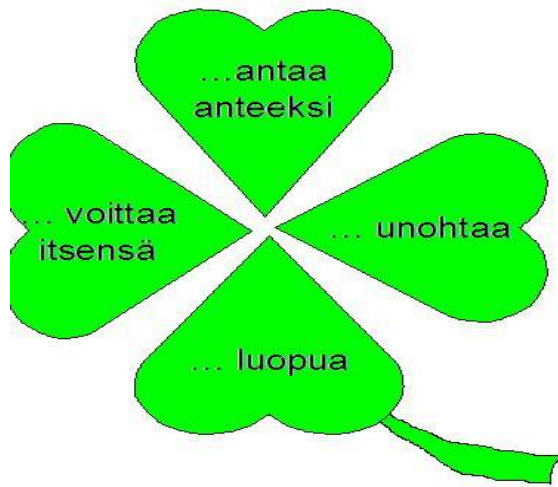
Fyysiseen hyvinvointiin olisi kiinnitetty huomiota myös terveydenhoitajan ja fysioterapeutin osuuksissa. Fysioterapeutti olisi tehnyt ikääntyville tarkoitetun UKK-terveyskuntotestin ensimmäisenä kurssipäivänä ja vertailtavuuden vuoksi seurantapäivänä. Testit sisältävät yhden kilometrin kävelytestin, tuolilta nousun x 5, vartalon koukistajalihasten dynaamisen toistotestin, hartiasseudun liikkuvuustestin ja yhden jalan seisonnan. Halukkailla olisi ollut mahdollisuus saada myös kylpylän tarjoamia hoitoja ja liikuntapalveluja sekä esimerkiksi inbodytestaus erillisestä maksusta.

Olisin toiminut itse kurssin ryhmänohjaajana. Olen käynyt itsekin nelivuotisen logoterapeutti (LTI) -koulutuksen, joten olisin voinut osallistua yhdessä Imatran Kylpylällä työskentelevän psykologin, joka on myös logoterapeutti ja logoterapeuttikouluttaja, kanssa ryhmän kanssa työskentelyyn. Kurssilla olisi pohdittu osallistujien elämän arvoja, hyvinvoinnin osa-alueita ja tarkoituksellisia asioita nyt ja työelämän jälkeen. Logoterapiassa siis elämän tarkoituksen löytämistä voidaan tarkastella kolmen arvo-ryhmän eli luovien arvojen, elämysarvojen sekä asennearvojen kautta.

Luovia arvoja ovat muun muassa työ, tehtävät ja harrastukset. Elämysarvoja ovat esimerkiksi taide, musiikki, luonto ja rakkaus. Asennearvoissa on kysymys suhtautumisesta elämään ja myös sen kohtaloniskuihin. Ajatellaan, että ihmisellä on aina kaikissa tilanteissa mahdollisuus valita asennoitumisensa ulkopuolisista tapahtumista huolimatta. (Erämaja ym. 2005, 27.) Näiden asioiden pohtimisella ryhmässä olisi pysähdytty perimmäisten kysymysten äärelle myönteisessä, voimavaroja tukevassa hengessä ja mietitty yhdessä ja yksilöinä hyvän elämän eväitä. Kurssipäivien alussa ja lopussa olisimme puhuneet hyvien hetkien päiväkirjan (liite 3) pitämisen merkityksestä muistaaksemme olla kiitollisia kaikesta siitä, mitä olemme saaneet osaksemme.

Olisimme miettineet myös Iso-Ahon (2008) mukaan elämän ystävällisten rytmien toteutumista. Hän korostaa, että ihmisen keho on ”hengen instrumentti”, josta on pidettävä hyvää huolta löytämällä elämälleen mielekkäät ystävälliset rytmit. Se koostuu terveen unen ja valveillaolon rytmistä, järkevistä ruokailutottumuksista sekä säännöllisestä ja riittävästä liikunnasta. Aktiivisen toiminnan ja mietiskelyn vaihtelu samoin kuin sosiaalisten kontaktien ja yksinolon vaihtelu on tärkeää hyvinvoinnille. Tarvitaan myös arjen ja juhlan vaihtelua ja kaiken liiallisuuden välttämistä. Myös hyvinvoinnin neliapilan (kuvio 7) (Erämaja ym. 2005, 79) herättämiä ajatuksia olisimme pohtineet;

sen mukaan tie hyvinvointiin vaatii valmiutta antaa anteeksi, voittaa itsensä, unohtaa ja luopua.



**KUVIO 7. Hyvinvoinnin neliapila Elisabeth Lukasin mukaan (Erämaja ym. 2005, 79).**

Kurssin kustannuksiksi arvioitiin majoituksineen, ruokailuineen ja kurssin palkkakustannuksineen 300 €/osallistuja. Liitteenä 4 on kurssin markkinointiesite nimikkeellä ”Eväitä eläkkeelle”. Koska ammattijärjestöt osallistuvat työssä olevien kuntoremontteihin, olettaisin, että tulevaisuudessa ne voisivat käyttää varoja myös valmennuskursseihin eläkkeelle siirtyville työntekijöille, samoin kuin työnantajat ja eläkkeelle siirtyvät itsekin.

Koska Kela rahoittaa Aslak- ja Tyk- kuntoutuskursseja, kysyin myös Kelan mahdollisuutta rahoittaa eläkkeelle valmentavia kursseja kuntoutusrahalla. Nykyisen lainsäädännön mukaan se ei kuitenkaan ole mahdollista, koska kuntoutusrahan saaminen edellyttää työelämässä pysymistä. Myöskään työnantajan työterveydenhuollon kustannuksiin ei voi sisällyttää kurssikustannuksia. (Ryynänen & Pitkämäki 2012.) Luulin valtion olevan tulevaisuudessa kiinnostunut eläkkeelle siirtyvien hyvinvoinnista ennaltaehkäisevässä mielessä, koska eläkeläisten voidessa hyvin voidaan säästää myös sairaanhoitokustannuksissa valtion varoja.

Samoin selvitin Raha-automaattiyhdistyksen (2012) rahoitusmahdollisuuksia kurssille. Ray:sta voisi hakea avustusta terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukemiseksi. Aikataulujen takia tälle pilottikurssille Ray:n avustuksen saaminen ei olisi ollut mahdol-

lista. Ehkä on myös hyvä, että ennen avustusanomuksia olisi ollut käytettävissä pilot-tikurssin palautteet ja kehittämisehdotukset kurssista.

## **8 ELÄKKEELLE VALMENTAVAN KURSSIN PERUUNTUMINEN IMATRAN KYLPYLÄSSÄ JA UUDET VAIHTOEHTOISET KEHITTÄMISMENETELMÄT**

Ilmoittautumisajan päättyessä selvisi, että Imatran Kylpylän eläkkeelle valmentavalle kurssille ei ollut tullut ilmoittautuneita. Kurssia oli markkinoitu muun muassa loka-kuussa 2012 Helsingissä Terveysmessuilla, missä Imatran Kylpylällä oli osasto; kurssi oli herättänyt mielenkiintoa ja esitteitä oli myös otettu mukaan. Esite oli myös kylpylän internetsivulla ja sitä oli markkinoitu sähköisesti. Ehkä kurssin ajankohta heti Joulun jälkeen ja myös yleinen taloudellinen tilanne vaikuttivat siihen, ettei kurssia päästy toteuttamaan suunnitellusti. (Korhonen 2012.)

Uudessa tilanteessa olinkin sitten yhteydessä Hannele Natri-Mäkelään (2012), joka oli valittu Valtiokonttorille ”Avaimia eläkkeelle -kurssin” järjestäjäksi. Hän kuitenkin kertoi, ettei vielä ollut koossa yhtään ryhmää valtionhallinnosta. Seuraavaksi etsin yhteistyökumppania Työväen Sivistysliitosta, koska olin nähnyt internetistä liiton järjestäneen useita kursseja eläkkeelle siirtyville eri paikkakunnilla. Koulutuspäällikkö Mervi Ylitalo (2012) olikin myönteinen yhteistyön suhteen. Seuraava Työväen Sivistysliiton, TSL:n, eläkkeelle valmennuskurssi oli tulossa pidettäväksi Ikaalisten Kylpylässä 27 -28.4.2013. Yleensä kursseilla on ollut noin 20 osallistujaa.

Oman suunnittelemani kurssin jäädessä toteuttamatta vaihtoehtoisena menetelmänä kurssiohjelman edelleen kehittämiseen on benchmarking -menetelmä ja osallistuva havainnointi olemassa olevan kurssin kanssa. TSL:n lupautuessa yhteistyökumppaniksi tarkoituksena on käyttää kyseisiä menetelmiä Ikaalisten Kylpylässä 27 - 28.4.2013 TSL:n järjestämällä ”Eläkkeelle siirtymisen valmennus -kurssilla”. TSL on järjestänyt kursseja useita vuosia eri paikkakunnilla saaden niihin hyvin osallistujia. Voin osallistua kurssille havainnoijana, jolloin saan myös lisää omakohtaisia havaintoja kurssin toteutuksesta lisämenetelmällä yhdistäen havainnot aikaisempaan tietoon perustuvaan teoriaan ja oman kurssiohjelman kehittämiseen. Voidaankin puhua menetelmällisesti



triangulaatiosta, monimenetelmällisyydestä (ks. Hirsjärvi ym. 2007, 228) koostuen aikaisemmasta opinnäytetyöhön kerätystä tiedosta omaa kurssiohjelmaa valmistellessa sekä benchmarkingiin liittyvästä asiantuntijoiden arviointihaastatteluista ja osallistuvasta havainnoinnista.

## 8.1 Benchmarking -menetelmä

Benchmarkingin tavoitteena on yleensä kehittää omaa toimintaa vuorovaikutteisen oppimisen avulla hyviltä esikuvilta oppimalla. Suomenkielisiä käännöksiä ovat muun muassa esikuva-analyysi, esikuvavertailu, vertailukehittäminen ja vertailuanalyysi. Yleisesti on kuitenkin käytössä englanninkielinen termi. (Hotanen ym. 2001, 6 - 7.) Karlöf ym. (2003, 103) käyttävät teoksessaan nimeä vertailuoppiminen.

Benchmarkingin ajatuksena on, että osapuolten on mahdollista oppia toisiltaan vastavuoroisesti; haasteena on havaita toisen osapuolen käytännön vahvuudet ja osata hyödyntää niitä oman toiminnan kehittämisessä ja parantamisessa. Se ei siis ole toisen osapuolen toiminnan kopioimista eikä ”yritysturismia”. (Hotanen ym. 2001, 7 - 8.) Myös Karlöf ym. (2003, 103, 135) korostavat, että vertailuoppiminen eroaa tiedonhallinnasta, koska siinä korostetaan oppimista ja ymmärtämistä paneutumalla kehittämisprosessiin ja hyödyntämällä muiden kokemuksia; aina kuitenkin tarvitaan pohjaksi olemassa olevaa tietoa.

Benchmarkingtapoja ovat esimerkiksi tunnuslukuvertailu, prosessibenchmarking, kilpailijabenchmarking, kahdenvälinen benchmarking sekä ryhmäbenchmarking. Näistä tunnuslukuvertailu ei edusta vielä varsinaista benchmarkigia, mutta se on usein helppo tapa aloittaa vertailu. Se ei vielä kuitenkaan kerro, miten suoritus on saatu aikaan, kuten prosessibenchmarking. Kilpailijabenchmarking voi olla molempia edellä mainittuja; rajoittavana tekijänä voivat olla kilpailulliset liikesalaisuudet. Kahdenvälisessä mallissa kaksi organisaatiota vertailee vuorovaikutteisesti oppimalla prosessejaan ja niiden suoritustapoja, ryhmämallissa on mukana useita organisaatioita. (Hotanen ym. 2001, 8 - 9.) Puhutaan myös yrityksen sisäisestä benchmarkingista ja kilpailijabenchmarkingista (Niva & Tuominen 2005, 16). Outinen ym. (1999, 149) puhuvat suorituskiky-, prosessi- ja strategia -benchmarkingista.

Karjalainen (2002, 9 - 11) jakaa arvioinnin rakenne-elementit viiteen kohtaan eli arvioijaan, arvioitavaan toimijaan, arvioinnin kohteeseen, arvioinnin intressiin ja arvioinnin välineisiin. Eri lähteissä myös benchmarking - prosessi jaetaan hieman erilaisiin vaiheisiin. Outinen ym. (1999, 149) käyttävät kahdeksankohtaista mallia ja Niva ja Tuominen. (2005, 35) lähes samanlaista, mutta 10-kohtaista mallia; mallit on esitelty taulukossa 3.

### TAULUKKO 3. Benchmarking -prosessin vaiheet

#### Outinen ym. (1999, 149)

#### Niva & Tuominen (2005,35)

1.Määrittele kehittämiskohde	1.Määrittele bm-kohde
2.Tunnista vertailtavat yritykset	2.Tunnista bm-yritykset
3.Opi, miten me teemme	3. Mittaa suorituskkyero
4.Opi, miten he tekevät	4.Tunnista menestyksen taustalla olevat tekijät
5.Vertaa omaa ja huippuprosessia	5.Opi, kuinka me teemme
6.Aseta tavoitteet omalle kehittämiselle	6. Opi,kuinka he tekevät
7.Sovella omaan toimintaan ja ota käyttöön	7.Aseta tavoitteet
	8.Sovella ja ota käyttöön
	9.Vakiinnuta ja kehitä edelleen
	10.Aloita bm-prosessi uusin tavoittein

Sovellan omassa työssäni Hotasen ym. (2001, 14 - 15) käyttämää viisivaiheista mallia eli kehityskohteen valinta, benchmarking -projektin suunnittelu, toteutus eli oman prosessin nykytilan kuvaus ja analysointi, vertailu benchmarking -kumppanin kanssa ja toimeenpano- ja vakiinnuttamisvaihe.

Kehityskohteeksi valitsen eläkkeelle valmennuskurssin markkinoinnin ja rahoituksen maksavien asiakkaiden saamiseksi kurssille sekä kurssituotteen sisällön ja sen toteutuksen. Benchmarking -projektin suunnitteluun liittyy vertailukumppanin valinta, tavoitteista sopiminen, vastuiden määrittely, aikataulutusta ja tarvittavien resurssien kartoitus (Hotanen ym. 2001, 14 - 15). Markkinointi kohteeksi on valittu sillä perusteella, että koko tuotteen toteutus on riippuvainen siitä, että sille saadaan osallistujia. Jotta

vertailu antaisi eväitä kurssin kehittämiseen, tavoitteena on myös vertailla kurssien sisältöä.

Benchmarking -kumppaniksi on valikoitunut Työväen Sivistysliitto, TSL, koska se on järjestänyt useita kursseja saaden niihin hyvin osallistujia ja oli suostuvainen kumppaniksi. Ikaalisten kurssi vastaa myös toimintaympäristöltään suunnittelemani kurssia, koska se toteutetaan Ikaalisten Kylpylässä. Myös kurssin ajankohta sopii opinnäytetyöni aikatauluun. Ennen kurssia sovitaan TSL:n kanssa tietojen vaihdosta ja tavasta vertailla kurssien sisältöä keinona esimerkiksi TSL:n kurssin kouluttajien haastattelut. Oman prosessin nykytilan kuvaus on tehty mielestäni melko kattavasti kurssin suunnittelun yhteydessä. Kehittämiskohteiksi valitsemani markkinointi ja rahoitus täytyy selvittää kohdentumisen ja keinojen osalta. Kehittämisen kannalta on hyvä myös peilata ja reflektoida kurssien sisältöä toisiinsa.

Vertailuun benchmarking -kumppanin kanssa tarvitaan asiantuntijatuen käyttöä ja/tai referenssien, lähteiden ja viitekirjallisuuden käyttöä sekä vertailukäyntiä (Hotanen ym. 2001, 15). TSL:n kouluttajien asiantuntemuksen hyödyntäminen vertailussa on oleellista, toivottavasti vastavuoroisesti suunnittelemani kurssiohjelma antaa vastavuoroisesti hyötyjä myös heille. Lähteitä ja viitekirjallisuutta eläkkeelle siirtymiseen, tuotekehitykseen ja benchmarkingiin sekä kurssin tarpeellisuuteen olen hyödyntänyt opinnäytetyössäni ja kurssini suunnittelussa, joten ne toimivat myös arvioinnin pohjana ja taustana.

Vertailukäyntinä toimii tässä tapauksessa kurssilla osallistuvana havainnoijana toimimiseni. TSL:n kurssiohjelman saaminen etukäteen orientoi prosessin sisältöön ja auttaa systemaattiseen suunnitteluun, kouluttaja-asiantuntijoiden haastatteluun sekä etukäteen tehtävien määrittelyyn. Benchmarkingin tavoitteena on kurssin aikaisten havaintojen varmistus, kirjaus, analysointi ja niistä oppiminen oman kurssiohjelman edelleen kehittämiseksi ja tuotteen markkinoimiseksi. Varsinainen toimeenpano- ja vakiinnuttamisvaihe jää alkuperäiselle toimeksiantajalle eli Imatran Kylpylälle. (vrt. Hotanen ym. 2001, 14 - 15.)

Benchmarkingin eettiset kysymykset liittyvät muun muassa lupaan, tietojen vaihtoon, valmistautumiseen, salassapitoon ja tietojen käsittelyyn. Koska Imatran kurssi peruun-

tui, olen saanut vahvistuksen puhelimitse Imatran Kylpylän toimitusjohtaja Hannu Saariselta (2013), että voin käyttää benchmarking -menetelmää eläkkeelle valmentavan kurssin kehittämiseksi löydettyäni vertailukumppanin TSL:sta (Ylitalo 2012). Salassapitoon, tietojen käsittelyyn ja vaihtoon liittyvistä asioista sovimme TSL:n vastuuhenkilön kanssa. Valmistautumisessa omalta osaltani pyrin täyttämään omat velvollisuuteni ja pysymään aikataulussa.

## 8.2 Osallistuva havainnointi

Havainnointi tutkimusmenetelmänä voidaan kuvata kahdella jatkumolla; toisaalta sen mukaan, miten säädeltyä (formaalista) se on ja toisaalta sen mukaan, mikä on havainnoijan rooli tilanteessa. Systemaattisesta havainnoinnista puhutaan, kun havainnointi on jäsenneiltyä, tehdään tarkasti rajatuissa tiloissa, esimerkiksi laboratoriossa ja havainnoija on ulkopuolinen toimija. Osallistuva havainnointi on puolestaan vapaasti tilanteessa muotoutuvaa ja havainnoija osallistuu ryhmän toimintaan. (Hirsjärvi ym. 2007, 209 - 210.) Mitä vapaampi tutkimusasetelma on, sitä luontevampaa on käyttää menetelminä esimerkiksi havainnointia ja keskustelua (Nummela 2011).

Metsämuuronen (2003, 190 - 191) kuvaa havainnointia neljällä asteella objektiivisesta tarkkailusta täydelliseen osallistumiseen eli havainnointi ilman varsinaista osallistumista, havainnoija osallistujana, osallistuja havainnoijana tai täydellisenä osallistujana. Äärimmäisenä hän mainitsee ”yliosallistumisen”, jolloin tutkijan alkuperäinen tarkoitus himmenee ja tutkija muuttuu tutkimuskohteeksi.

Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoija osallistuu ryhmän elämään, mutta roolina on havaintojen tekeminen. Havainnointimenetelmää käytettäessä on tärkeää pitää erillään havainnot ja omat tulkinnat niistä. Kun tutkija osallistuu ryhmään havainnoijana, ei täydellisesti osallistujana, havaintojen tekeminen ja kirjaaminen sekä omien tulkintojen erottaminen on helpompaa. (Hirsjärvi ym. 2007, 211 - 212.) Metsämuuronen (2003, 191) korostaa, että todellisissa tarkkailutilanteissa tutkijan on vaikeaa ja joskus tarpeetontakin olla täysin ulkopuolinen tarkkailtavissa tilanteissa, koska tutkijan on tunnettava tutkimuksen kohteensa niin hyvin, että hän voi tarkastella tilanteita kulttuurin omista lähtökohdista käsin.

Tähän opinnäytetyöhön sopii osallistuva havainnointi. Olen ikäni puolesta kurssin kohderyhmään ja aiheeseen sopiva osallistuja enkä esimerkiksi nuori opiskelija. Minun on helpompi eläytyä aiheeseen omaten samaan sukupolveen kuuluvana samantyyppistä elämäkokemusta. Ajattelin ensin itse, että olisin mukana ryhmässä havainnoijana, en täydellisenä osallistujana. Koska kurssilla on aiemmasta poiketen 40 kursilaista tehden siitä enemmän seminaarityyppisen, kurssin kouluttaja (Härkönen 2013a) kuitenkin ehdotti, että olisin mukana täydellisenä osallistujana tehden samalla havaintoja. ritän välttää kuitenkin Metsämuurosen (2003, 191) mainitsemää ”yliosallistumista”.

## **9 TYÖVÄEN SIVISTYSLIITTO JA ELÄKKEELLE SIIRTYMISEN KURSSI**

Työväen Sivistysliitto, TSL, on kaksikielinen vapaan sivistystyönjärjestö, joka tarjoaa koulutusta aikuisväestölle rohkaisten elinikäiseen oppimiseen ja aktiiviseen osallisuuteen kansalaisyhteiskunnassa. TSL:ssa on 14 piirijärjestöä ja yli sata opintojärjestöä; jäsenjärjestöjä on 31. Vuosittain koulutus- ja kulttuuritapahtumiin osallistuu yli 150 000 henkilöä. (Työväen Sivistysliitto 2013a).

### **9.1 Työväen Sivistysliiton toiminta**

TSL perustettiin 1.9.1919 sisällissodan jälkeen sivistystoiminnan yhteiselimeksi. Ensimmäiset paikallisjärjestöt perustettiin 1920-luvulla, samoin kirjeopisto. Erityisesti 1950-luvulla TSL:n toiminta kasvoi ja 1960-luvulla säädetyn opintokerholain myötä perustettiin TSL-opintokeskus. Opintokeskuslain myötä 1970-luvulla TSL:n resurssit moninkertaistuivat valtionavun myötä ja luotiin piiri- ja opintojärjestöverkosto. Atk-koulutustoiminta käynnistyi 1980-luvulla ja koulutustoiminta kohdentui eri ammattiryhmiin. Myös kansainvälinen kehitysyhteistyö laajeni. Taloudellinen lama 1990-luvulla leikkasi TSL:n toimintoja ja koulutus keskittyi työttömien ja syrjäytyneiden koulutuksiin. 2000-luvulla TSL on keskittynyt työelämä- ja verkkotaitojen opettamiseen. Myös kulttuuritoiminta virisi uudelleen ja yhteiskunnallinen keskustelu globalisaation myötä lisääntyi. (Työväen Sivistysliitto 2013b.)

TSL:n opinto- ja sivistystoiminta jakaantuu yhteiskunnallisiin koulutuksiin ja kampanjoihin, työelämäkoulutuksiin, edunvalvonnan koulutuksiin, tietoyhteiskuntakoulutuksiin sekä järjestö- ja kulttuuritoimintaan. Työelämäkoulutus sisältää sekä omaehtoista ammatillista lisäkoulutusta että henkilöstökoulutusta eri organisaatioille. Erityisesti painotetaan työssä osaamista, työhyvinvointia ja monikulttuurisuustaitoja. Liitto tuottaa myös opintoaineistoja ja opiskelu TSL:ssä on mahdollista myös verkkokursseilla. TSL aloittaa vuonna 2013 Työturvallisuuskeskuksen hyväksymänä myös työhyvinvointikorttikoulutuksen. Liitolla on myös kansainvälistä toimintaa sekä hanketoimintaa. (Työväen Sivistysliitto 2013c.) Kurssitoimintaan osallistui vuonna 2011 yli 50.000 henkilöä (Työväen Sivistysliitto 2013d).

TSL on aloittanut järjestää eläkkeelle siirtymisen kursseja vuonna 2009; vuoden 2012 loppuun mennessä kursseja oli pidetty yhteensä 11 eri puolilla Suomea ja vuonna 2013 järjestetään kaksi kurssia. Markkinointi tapahtuu TSL:n internet -sivujen kurssikalenterissa, TSL:n ja Kiljavan opiston yhteisesitteessä ja suoramarkkinoinilla. (Ylitalo 2013.) TSL:n kurssiesite on liitteenä 5.

## **9.2 Benchmarking eläkkeelle siirtymisen kurssilla**

Työväen sivistysliiton, TSL:n, eläkkeelle siirtymisen valmennuskurssi järjestettiin 27 - 28.4.2013 Ikaalisten Kylpylässä. Osallistujia oli yhteensä 40, mikä oli huomattavasti aiempia TSL:n vastaavia kursseja enemmän; suurin osa kurssilaisista oli naisia. Yleensä osallistujia on ollut noin 20. Ennen kurssia tein itsekseni havaintoja oman kurssisuunnitelmani ja Ikaalisten kurssiohjelman välillä. Ensimmäiseksi huomiotani kiinnitti kurssien pituusero, oma kurssini on 3+1 päivää arkipäivisin ja TSL:n kurssi on kaksipäiväinen viikonloppuna. Ehkä ihmisillä ei ole mahdollisuutta vielä työssä ollessaan osallistua neljän päivän kurssille. Kurssien osallistumismaksussa ei kuitenkaan ole eroa.

Kurssien vertailussa käytettiin lähinnä prosessibenchmarkigia, kahdenvälistä benchmarkigia ja voidaan myös puhua kilpailijabenchmarkigista (vrt. Hotanen ym. 2008, 8 - 9). Haastattelin TSL:n koulutussuunnittelija Pipsa Härköstä (2013b), joka oli myös tämän kurssin vetäjänä, sekä Työeläkevaluuttajien, Telan, entistä yhteystietopäällikköä Riitta Tommilaa (2013), joka piti luennon työeläketurva-asiasta teemalla ”Miten

pitkään jatkaa työssä ja milloin siirtyä eläkkeelle?”. Oleellisiksi asioiksi haastattelussa kurssini kehittämiseksi nousivat oikean kohderyhmän saavuttamiseksi markkinointi, rahoitus ja kurssin pituus.

Sisällöllisesti terveys- ja liikuntatuokioita on Imatran kurssissa enemmän. Hyvä asia mielestäni TSL:n kurssissa on jo eläkkeellä olevien kokemusasiantuntijoiden osuus, mikä omasta suunnitelmastani puuttui kokonaan. Eläketurva-asioiden esittelijä on myös työeläkelaitoksen edustaja; Imatran kurssissa kyseinen osuus on ”yleissosiaalityöntekijän” vastuulla. Imatran kurssille voisikin pyytää eläketurva-asioiden luennoitsijaksi esimerkiksi työeläkkeitä hoitavan vakuutuslaitoksen edustajaa.

Yhteisöllisyyttä ja voimavaralähtöisyyttä korostetaan molemmissa kurssiohjelmissa. Härkösen (2013b) mukaan aiemmilla kursseilla yhteisöllisyys ja vuorovaikutteisuus on korostunut Ikaalisten kurssia enemmän, koska aiemmin osallistujien määrä on ollut pienempi. TSL:n ohjelmassa esitellään harrastusmahdollisuuksia, Imatran kurssissa painotetaan sosiaalisten verkostojen, yhteisöjen ja elämän tarkoituksellisuuden merkitystä työn jäädessä pois elämää rytmittämästä.

Härkösen (2013b) mukaan tärkeimmät sisältökysymykset TSL:n kursseilla ovat olleet ”Tulenko toimeen eläkkeelläni?” ja ”Mihin yhteisöön kuulun eläkkeelle jäätyäni?”. Työeläketurva-asioiden lisäksi ohjelmassa olikin jo eläkkeellä olevien kokemusasiantuntijoiden haastatteluja sekä eläkeläisjärjestötoiminnan esittelyä. Molemmat haastateltavani pitivät eläkkeelle valmentavia kursseja tarpeellisina elämän muutokseen tietoisesti valmentautumiseksi. Samoin kokemusasiantuntijat painottivat osallistujia miettimään etukäteen, mitä eläkkeellä olo merkitsee ja mistä saa mielekästä toimintaa ja elämänsisältöä.

Alun perin Imatran Kylpylän kurssin pituutta määritti mahdollinen Kelan rahoitus, koska Kela edellyttää tietyn pituisia kursseja. Koska työelämän jälkeisen ajan hyvinvointiin tähtäävät kurssit eivät nykyisen lainsäädännön mukaan kuulu Kelan rahoituksen piiriin, kurssin pituutta voi harkita uudelleen. Koska ainakin osa kurssilaisista on vielä työelämässä, kahden päivän kurssi puoltaisi paikkaansa; osallistujat eivät välttämättä halua käyttää monia lomapäiviä osallistumiseen. Yksi vaihtoehto olisi, että työnantaja hyväksyisi kurssin koulutuspäiviksi lähellä eläkeikää oleville. Haastatelta-

vieni kanssa pidimme parhaana joka tapauksessa kaksipäiväistä kurssia ja haluttaessa voi järjestää yhden palautepäivän tai pyytää kurssin päätepalautteen lisäksi palautetta internetin kautta muutaman kuukauden kuluttua kurssista.

TSL:n kurssia on markkinoitu valtakunnallisessa kurssikalenterissa hyvissä ajoin etukäteen. Imatran kurssia markkinoitiin melko nopealla aikataululla eikä ajankohtakaan heti Joulun jälkeen ehkä ollut paras mahdollinen. TSL:n kurssien kohderyhmänä ovat yli 55-vuotiaat työelämässä olevat. Ikaalisten kurssilla nuorin osallistuja oli 56-vuotias ja vanhin 68-vuotias, joka oli vielä työelämässä. Kohderyhmänä Imatran kurssilla voisi olla lähivuosina eläkkeelle siirtyvien lisäksi jo vähän aikaa eläkkeellä olleet, jotka ehkä ovat huomanneet tarvitsevänsä sisältöä elämänsä eläkkeelle jäätyään. Imatran kurssin Eväitä eläkkeelle -esitteessä (liite 4) mainitaankin vastikään työelämästä poiss jääneet. Yksi erillinen kohderyhmä voisi olla yritysten saneeraustilanteissa oma kurssi ”työttömyysputken” kautta eläköityville työntekijöille, jolloin työnantaja voisi myös rahoittaa muutosturvana kurssimaksun. Ryhmien ideaalikoko vuorovaikutteisuuden kannalta ja myös liiketoiminnallisesti kannattavana olisi noin 16 - 20 osallistujaa.

TSL:n kurssien markkinointi tapahtuu TSL opintokeskuksen kurssiesitteellä (2013) sekä Kiljavan opiston kanssa yhteisellä kurssiesitteellä internetin lisäksi. Kaikilla TSL:n kursseilla jaetaan myös esitteitä eläkkeelle siirtymisen valmennuskurssista. Markkinointikanavina Imatran Kylpylän kursseille voisivat olla olemassa olevan asiakasrekisterin lisäksi alueelliset työterveyslaitokset, työterveyshuoltoyksiköt, työmarkkinajärjestöt, eläkeläisjärjestöt ja työnantajat henkilöstöosastojen kautta kylpylän oman nettisivujen lisäksi. Kaikilla Imatran Kylpylän kursseilla voisi myös jakaa esitettä eläkkeelle valmentavasta kurssista ja esitteitä olisi hyvä olla näkyvillä esimerkiksi ilmoitustaululla ja mukaan otettaviksi. Muiden kurssien osallistujillakin voi olla läheisiä tai työtovereita, jotka ovat eläkkeelle siirtymisvaiheessa, vaikka se ei koskettaisi vielä heitä itseään.

Markkinoinnissa onkin oleellista asiakaslähtöisen tuotteen luominen, jolla voidaan tuottaa voittoa, ei lähdetä niinkään myyntivolyymeista. Markkinointiohjelma sisältää useita elementtejä, joiden avulla voidaan tuottaa voittoa ja jotka edistävät markkinointiponnisteluja. Markkinoinnissa on neljä tärkeää P:tä, product, tuote, place, paikka, promotion, myynnin edistäminen ja price eli hinta. Tuote sisältää tuotteen suunnitel-



lun, kehittämisen, brändin luomisen ja tuotteistamisen. Oikean markkinointipaikan ja välineen valinta vaikuttaa tuotteen myyntiin. Tuotteesta ja sen elinkaaresta riippuu, kannattaako mainostaa sanomalehdessä, suorilla sähköposteilla, internetissä, televisiossa, alan erityislehdissä, radiossa, ulkomainoksina ja käytetäänkö mainostoimistoja. Myynnin edistäminen tapahtuu mainonnan lisäksi yhteisösuhteilla ja suoralla myynnillä. Oikea hinnoittelu tyydyttää asiakasta ja on yhteneväinen tuotto-odotusten kanssa. (Goeldner & Ritchie 2009, 532 - 535; ks. myös Grönroos 2009, 324 - 326.)

Imatran tuotteen toteutus olisi Imatran Kylpylässä, mikä paikkana luonnon läheisessä ympäristössä ja henkilöstöresursseiltaan mahdollistaa monipuolisen toteutuksen niin fyysisen, psykososiaalisen kuin henkisen hyvinvoinnin kannalta. Jatkomarkkinointi mahdollistaa tuotteen myynnin asiakkaille ja ajallisesti lyhennettynä myös liiketaloudellisen kannattavuuden.

Monet SAK:laiset ammattijärjestöt rahoittavat jäsenilleen TSL:n kurssille osallistumisen; yksi osallistuja oli työnantajan kustantamana Ikaalisissa. Ainakin osarahoituksen saaminen kurssilaisen omavastuun lisäksi Imatran kurssille olisi tärkeää. Raha-automaattiyhdistyksen kautta on mahdollista hakea tukea. Lisäksi työnantajia voisi kannustaa maksamaan kurssimaksuja arvostuksen osoituksena eläköityvälle työntekijälle. Samoin ammattijärjestöjen kanssa voisi yrittää sopia kurssimaksuun osallistumisesta TSL:n kurssien tapaan. Työeläkelaitosten rahoitusmahdollisuus omille asiakkailleen kannattaisi myös selvittää.

Yhteenvedona haastateltavieni kanssa sisällöllisesti yhteisöllisyyden ja elämänsisältöjen pohtimisen lisäksi terveyskuntotestit nähtiin hyvinä, koska on hyvä tietää kuntotilanteensa eläkkeelle jäädessä; sen jälkeen ei välttämättä ole mahdollisuuksia testeihin. Ohjelmassa kannattaa painottaa yhdessä tekemistä, kokemusten ja ajatusten jakamista sekä vuorovaikutteisuutta. Ikaalisten kurssille osallistuneena havainnoin, että osallistujat olivat kiinnostuneita eläkkeiden määräytymisestä ja saivat myös henkilökohtaisesti varmistusta eläköitymisajankohtaan. Isona antina olivat myös sekä koko suuren ryhmän keskustelut että pareittain käydyt keskustelut, miten elää hyvää elämää eläkkeellä, mitä painotetaan myös ryhmäkeskusteluissa Imatran ohjelmassa. Liitteenä 6 on kehittämisen tuloksena syntynyt kaksipäiväisen eläkkeelle valmentavan kurssin ohjelma Imatran Kylpylälle.

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyöni aihevalintaan vaikutti oma kiinnostukseni aiheeseen aiemman koulutuksen, työkokemuksen ja myös oman elämäntilanteen takia. Myös hyvinvointimatkailu aiheena kiinnosti, joten teemat kytkeytyivät yhteen. Koska toimeksiantajana toimineella Imatran Kylpylällä oli myös ajateltu kyseisen kurssin tuotteistamista, intressimme kohtasivat. Kurssin toteutumatta jääminen ja opinnäytetyön toiminnallisen osuuden pois jääminen toki harmitti. Pääasiallisina syinä näen tuotteen toteutusyrityksen melko nopealla aikataululla, ajankohdan sijoittumisen heti Joulun jälkeen, kurssin pituuden sekä rahoituksen, joka jäi osallistujien kokonaan maksettavaksi.

Prosessin aikana olen kuitenkin varmistunut eläkkeelle valmentavien kurssien tarpeellisuudesta, koska kyseessä on suuri elämänmuutos; osallistuminen Ikaalisten kurssille vielä vahvasti näkemystä kurssin hyödyllisyydestä. Kyse on siis asiakaslähtöisestä todelliseen tarpeeseen perustuvasta tuotteesta. Oleelliseksi nouseekin tuotteen markkinointi ja sen tutuksi tekeminen jatkossa, jolloin päästään toimeenpano- ja vakiinnuttamisvaiheeseen.

Opinnäytetyöni aikataulun puitteissa ei kuitenkaan enää ollut mahdollisuutta päästä toiminnalliseen osuuteen eli toteutusvaiheeseen, joten se jää toimeksiantajan jatkotoimenpiteiden varaan. Olen kuitenkin kiitollinen siitä, että toimeksiantaja suostui tuotteen edelleen kehittelyyn benchmarkingin avulla antaen siihen luvan. Samoin olen tyytyväinen, että TSL organisaationa suostui yhteistyöhön. Tällä tavoin opinnäytetyöni pysyi alkuperäisessä aikataulussa. Oli myös hyvä, että olin ennakoanut varasuunnitelman tuotteen kehittämiseksi siltä varalta, ettei Imatran Kylpylälle suunniteltu kurssi toteutuisi.

Pystyin myös käyttämään monimenetelmällistä mallia perustuen olemassa olevaan tietoon, benchmarkingiin, osallistuvaan havainnointiin ja todellisten osallistujien tapamiseen sekä asiantuntijoiden haastatteluihin. Osallistumiseni itse kurssille vastasi benchmarkingissa usein käytettyä vertailukäyntiä. Pystyin työssäni hyödyntämään tietoa eläkkeelle siirtymisestä elämänvaiheena tilastojen ja elämänkaaripsykologian valossa, mikä osoitti suuren potentiaalisen asiakasryhmän, asiakassegmentin, olemas-

saolon nyt ja lähitulevaisuudessa. Mielestäni punaisena lankana kurssissa oleva elämän tarkoituksellisuuden säilyminen myös eläkkeellä on sekä yksilön että yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta merkittävää.

Matkailutuotteen tuotekehitysprosessiin perehtyminen ja yhteistyö toimeksiantajan kanssa käytännössä oli minulle hyvä oppimiskokemus. Toivon, että huolimatta nyt toteutumatta jääneestä kurssista toimeksiantajalle on työstäni hyötyä jatkossa saaden siitä myös toteutuskelpoisen tuotteen palvelutarjoomaansa kaupalliseen käyttöön. Uskonkin, että tuotteesta on vielä jatkossa hyötyä sekä asiakkaille eläkkeelle siirtymiseen valmentautuessa että Imatran Kylpylälle liiketaloudellisesti yrityksenä, kunhan tuote tulee tunnetuksi. Kurssien toteuttajia ei ole löytämieni tietojen perusteella kovin paljon, joten kilpailu ei vielä ole kovin kovaa. Kurssista on mahdollisuus tulla hyvinvointimatkailun elämystuote, mikä antaa eväitä eläkkeelle sekä fyysisellä, psykososiaalisella että henkisellä tasolla auttaen sopeuttamaan elämänmuutokseen.

## LÄHTEET

Aarnio - Tervo, Paula & Marttinen, Elina & Passiniemi, Ritva 2010. Elämäntaitokurssi, Nyyti ry. WWW-dokumentti. Elämäntaitokurssi-Nyyti2010-07-02.pdf. Luotu 2.7.2010. Luettu 6.9.2011.

Aho, Seppo 2001. Matkailuelämys prosessina: elämysten synty ja kehityksen vaiheet. Teoksessa Aho, Seppo; Honkanen, Antti; Saarinen, Jarkko (toim.). Matkailuelämykset tutkimuskohteina. Suomalaisen matkailututkijaverkoston 10-vuotisjulkaisu Lapin Yliopiston matkailun julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 6. Rovaniemi: Lapin Yliopisto, 32 – 50.

Aineslahti, Rauni 2011. Imatran Kylpylä Oy:n myyntipäällikön henkilökohtainen haastattelu 4.4.2011 Imatralla ja jatkopuhelinhaastattelu 12.4.2011.

Allardt, Erik 1998. Hyvinvointitutkimus ja elämänpolitiikka. Teoksessa Roos, J.P. & Hoikkala, Tommi (toim.) Elämänpolitiikka. Gaudeamus. Tampere: Tammer-Paino Oy. 34 – 53.

Avaimia eläkkeelle 2012. WWW-dokumentti..<http://www.ttnatri.fi/evaita-elakkeelle/>. Ei luomispäivää. Luettu 29.8.2012.

Dunderfelt, Tony 2011. Elämänkaaripsykologia. Helsinki: WSOYpro Oy.

Erämaja, Tapani; Heinola, Kaija; Hoverfält, Riitta; Jaatinen, Eeva; Kettunen, Ulla; Rouvari, Merja-Leena; Saario – Imponen, Sari; Vehri, Eeva-Kaarina; Visa, Marketta; Väre, Maria 2005. Tie toivoon ja tarkoitukseen. Logoterapian perusteita. Logoterapiaohjaajien opinnäytetyö Muurlan Opiston Logoterapiakoulutuksen Instituutissa. Suomen logoterapiayhdistys ry. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Frankl, Viktor E. 2005. Logoterapia – avain mielekkääseen elämään. Lyhytterapiainstituutti Oy .Juva: WS Bookwell Oy.

Graber, Ann V. 2004. Viktor Franklin logoterapia. Löydä tarkoitus elämääsi. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Goeldner, Charles & Ritchie, Brent. 2009. Tourism - Principles, Practicies, Philosophies. New Jersey: John Willey & Sons Inc.

Grönroos, Christian 2009. Palvelujen markkinointi ja johtaminen. Helsinki: WSOYpro.

Haarni Ilka 2010. Kolmas elämä. Aktiiviset eläkeläiset kaupungissa. Helsinki: Gaudeamus.

Heikkinen, Marja 2011. Seniorit tulevat – hyvinvointipalveluiden kehittäminen Kylpylähotelli Kunnonpaikassa. Opinnäytetyö. Humanistinen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti.

[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29773/Heikkinen\\_Marja.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29773/Heikkinen_Marja.pdf?sequence=1). Luotu 17.5.2011. Luettu 5.8.2012.

Helsingin Sanomat 2012. 65 vuotta täyttäneitä jo yli miljoona. Artikkelit 17.8.2012. A4.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki : Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirjo & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Holmes, Thomas H. & Rahe, Richard H. 1967. The social readjustment rating scale. Journal of Psychosomatic Research. Vol 11. Northern Ireland: Pergamon Press. 213 – 218.

Hotanen, Jorma & Laine, Risto O. & Pietiläinen, Seppo 2001. Benchmarking-opas. Opi hyviltä esikuvilta. Helsinki. Suomen Laatu keskus Koulutuspalvelut Oy.

Härkönen, Pipsa 2013a. Sähköpostiviesti 6.3.2013.

Härkönen, Pipsa 2013b. Haastattelu Ikaalisissa 27.– 28.4.2013.

Imatran Kylpylä 2012a. Hinnasto 1.12.2011 - 30.6.2012. Esite.

Imatran Kylpylä 2012b. WWW-dokumentti. [www.imatrankylpyla.fi](http://www.imatrankylpyla.fi). Ei luomispäivämäärää. Luettu 22.8.2012..

Iso-Aho, Tiina 2008. Elämälle ystävälliset rytmit. Luento pitkäkestoisen logoterapia-koulutuksen 10-vuotisjuhlassa Imatran Valtionhotellissa 6.9.2008.

Jaakkola, Elina & Orava, Markus & Varjonen, Virpi 2009. Palvelujen tuotteistamisesta kilpailuetua. Opas yrityksille. Helsinki: Tekes.

Jyrkämä, Jyrki 1990. Vanhuus, vanheneminen ja yhteiskunta – näkökulmia sosiaaliin vanhenemiseen.. Teoksessa Pohjolainen, Pertti & Jylhä, Marja (toim.) Vanheneminen ja elämäntietä. Sosiaaligerontologian perusteita. Mänttä: Weilin+Göös. 81 – 134.

Jyrkämä, Jyrki 2003. Vanheneva yksilö, toimijuus ja toimintatilanteet. Teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 267 – 271.

Jyrkämä, Jyrki 2008. Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen – iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino. 117 – 157.

Krutoff, Leo 1971. Virkeänä eläkkeelle. Helsinki: Kirjayhtymä.

Kannala Karri 2011. Kylpylällä edessään ratkaisun hetket. Etelä - Saimaa 3.8.2011, 4.

Karjalainen, Asko 2002. Mitä Benchmarking-arviointi on? WWW-dokumentti.  
<http://www.oulu.fi/w5w/benchmarking/RTF>. Ei luomispäivämäärää. Luettu 30.1.2013..

Karlöf, Bengt & Lundgren, Kurt & Edenfelt Froment Marie 2003. Ota oppia parhaista. Tehoa vertailuoppimisesta. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Katainen, Tuula 2002. Luento logoterapeuttikoulutuksessa Etelä-Karjalan kesäyliopistossa Imatralla syyslukukaudella 2002.

Katko, Riitta 1981. Eläkkeelle: eläkkeelle valmennuskurssin runko-ohjelma. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Komppula, Raija & Boxberg, Matti 2002. Matkailuyrityksen tuotekehitys. Helsinki: Edita Prima Oy.

Korhonen, Tiina 2012. Terveyspäällikkö Imatran Kylpylässä. Puhelinkeskustelu Korhonen – Ijäs 11.12.2012.

Koskinen, Simo 2004. Ikääntyneiden voimavarat. Teoksessa Ikääntyminen voimavarana. Tulevaisuuden liiteraportti 5. Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 33/2004. Helsinki:Edita.24–90.<http://vnk.fi/julkaisukansio/2004/j33-ikaantyminen-voimavarana/pdf/fi.pdf>. Luotu 18.11.2004. Muokattu 25.11.2004. Luettu 6.8.2012.

Koskinen, Simo 2006. Kolmas ikä. Luento 18.5.2006 Stakesin TERVE-SOS-päivillä Tampereella Tampere – talossa.

Malassu, Pirjo-Leena & Ruth, Jan-Erik & Saarenheimo, Marja 1989. Vanhuus kehitysvaiheena. Teoksessa Niemelä, P & Ruth, J-E (toim.) Ihmisen elämäankaari. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset. 207 – 222.

Manninen, Laura 2009. Palveluyrityksen tuotekehitysmalli. Opinnäytetyö Lahden ammattikorkeakoulu. WWW - dokumentti.  
[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6439/Manninen\\_Laura.pdf?sequence=3](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6439/Manninen_Laura.pdf?sequence=3). Luotu 18.12.2009. Luettu 23.8.2012.

Mansikkamäki, Maija 2006. Seniorien matkailumotiivit. Pro gradu. Jyväskylän yliopisto.

Marin, Marjatta 2008. Tarkastelukulmia ikään ja ikääntymiseen. Teoksessa Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen – iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino. 17 48.

MEK 2005. Hyvinvointi- ja wellness- matkailun peruskartoitus. Matkailun edistämiskeskus, MEK A:144. Helsinki. WWW-dokumentti.  
[http://www.mek.fi/w5/mekfi/index.nsf/6dbe7db571ccef1cc225678b004e73ed/d86764d4e91dde64c225735b0032a957/\\$FILE/A144%20](http://www.mek.fi/w5/mekfi/index.nsf/6dbe7db571ccef1cc225678b004e73ed/d86764d4e91dde64c225735b0032a957/$FILE/A144%20). Luotu 2.4.2009. Muokattu 2.4.2009. Luettu 8.8.2012.

Metsämuuronen, Jari 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki. International Methelp Oy.

Natri Hannele 2012. Kouluttaja. Puhelinkeskustelu 12.12.2012 Natri-Mäkelä – Ijäs.

Niva, Mikael & Tuominen, Kari 2005. Benchmarking käytännössä Itsearviointin työkirja. Hyviä periaatteita ja benchmarking-tutkimuksia. Turku. Oy Benchmarking Ltd.

Nummela, Tuija 2011. Laadullisen aineiston analyysi. Luennot Saimaan ammattikorkeakoulussa syyslukukaudella 2011.

Outinen, Maarit & Lempinen, Kristiina & Holma, Tupu & Haverinen, Riitta 1999. Seitsemän laatupolkua. Vaihtoehtoja laadunhallintaan sosiaali- ja terveydenhuollossa. Helsinki. Suomen Kuntaliitto, Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskus, Stakes.??

Pohjolainen, Pertti 1990. Mitä on sosiaaligerontologia? Teoksessa Pohjolainen, Pertti & Jylhä, Marja (toim.) Vanheneminen ja elämänkulku – Sosiaaligerontologian perusteita. Mänttä: Weilin+Göös. 17 – 59.

Pälmä, Pekka 2012. Tampereen kaupungin suunnittelija, vanhusneuvoston sihteeri. Puhelinhaastattelu 29.8.2012.

Raha-automaattiyhdistys 2012. Puhelu Ray:n avustusosastolle 24.8. 2012.

Ryynänen, Mikko & Pitkämäki, Sari 2012. Puhelinhaastattelu 24.8.2012 Kelan lakimiehelle ja kehittämisspäällikölle.

Räty, Tuija 2011. Kylpyläkonsernin talous kunnossa – Imatran Kylpylän kannattavuus ei. Etelä-Saimaa 3.8.2011, 3.

Saarinen, Hannu 2012. Imatran Kylpylä Oy:n toimitusjohtajan henkilökohtainen haastattelu 21.8.2012.

Saarinen, Hannu 2013. Imatran Kylpylä Oy:n toimitusjohtaja. Puhelinkeskustelu Saarin - Ijäs 3.1.2013.

Savioja, Hannele 2005. Suuret ikäluokat keski-ikässä – työssä vai eläkkeelle? Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. KELA 2005/ 80. Helsinki: Edita Prima Oy.

Siutla, Mia 2012. Hyvinvointipalveluiden tuotekehitysprosessin kehittäminen - kehittämisprojekti Ruissalon Kylpylässä. Opinnäytetyö Turun ammattikorkeakoulussa. WWW-dokumentti.

[https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43306/Siutla\\_Mia.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43306/Siutla_Mia.pdf?sequence=1). Luotu 14.5.2012. luettu 23.8.2012.

Suomen Akatemia. Ikääntymisen tutkimusohjelma 2000- 2002. WWW-. dokumentti. [http://www.aka.fi/fi/A/Ohjelmat/yhteistyö/Tutkimusohjelmat/Paattyneet/Ikaantymisen-tutkimusohjelma/Ei\\_luomispäivää..](http://www.aka.fi/fi/A/Ohjelmat/yhteistyö/Tutkimusohjelmat/Paattyneet/Ikaantymisen-tutkimusohjelma/Ei_luomispäivää..) Luettu 8.8.2012.

Suontausta, Hannu & Tyni, Markku 2005. Wellness -matkailu – hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä. Helsinki: Edita.

Takkinen, Sanna. 2003. Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen, Eino & Rantanen, Taina (toim.) Gerontologia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 210 – 219.

Tarssanen, Sanna 2009. Elämystuottajan käsikirja. Rovaniemi: LEO Lapin elämysteollisuuden keskus.

Tekes 2011. Työelämän kehittämisohjelma. WWW-dokumentti. [www.tekes.fi/fi/document/50327/tykes\\_loppuraportti\\_pdf](http://www.tekes.fi/fi/document/50327/tykes_loppuraportti_pdf). Luotu 28.2.2011. Muokattu 22.3.2011. Luettu 8.8.2012.

Tilastokeskus 2009a. Väestö iän ja sukupuolen mukaan 2010, ennuste 2009. WWW-dokumentti. [http://www.stat.fi/til/vaenn/2009/vaenn\\_2009\\_2009-09-30\\_kuv\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vaenn/2009/vaenn_2009_2009-09-30_kuv_001_fi.html). Ei luomispäivää. Päivitetty 30.9.2009. Luettu 21.8.2012.

Tilastokeskus 2009b. Väestö iän ja sukupuolen mukaan 2030, ennuste 2009. WWW-dokumentti. [http://www.stat.fi/til/vaenn/2009/vaenn\\_2009\\_2009-09-30\\_kuv\\_002\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vaenn/2009/vaenn_2009_2009-09-30_kuv_002_fi.html). Ei luomispäivää. Päivitetty 30.9.2009. Luettu 21.8.2012.

Tilastokeskus 2012. Väestörakenne ja väestöennuste. WWW-dokumentti. [http://tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk\\_vaesto.html#vaestoennuste](http://tilastokeskus.fi/tup/suoluk/suoluk_vaesto.html#vaestoennuste). Ei luomispäivää. Luettu 22.8.2012.

Tommila, Riitta 2013. Haastattelu Ikaalisissa 27.4.2013.

TSL opintokeskus 2013. TSL opintokeskuksen kurssit 2013. Painamaton lähde.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turunen, Kari E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Tuuri, Carita & Luomala, Jaana 2009. Eläkeaikaan mukautuminen – ansaittua vapautta vai yksinäisyyttä. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. [http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/1866/Tuuri\\_Luomala.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/1866/Tuuri_Luomala.pdf?sequence=1). Ei luomispäivää. Luettu 5.8.2012.

Työväen Sivistysliitto 2012. Eläkkeelle jääminen on muutos. WWW-dokumentti. <http://www.tsl.fi/?x1539472=1949557>. Luotu 8.6.2012. Luettu 6.8.2012.

Työväen Sivistysliitto 2013a. TSL info. WWW-dokumentti. <http://www.tsl.fi/tsl-info>. Ei luomispäivää. Luettu 7.2.2013.

Työväen Sivistysliitto 2013b. Sivistystyötä vuodesta 1919 alkaen. WWW-dokumentti. <http://www.tsl.fi/tsl-info/historia>. Ei luomispäivää. Luettu 7.2.2013.

Työväen Sivistysliitto 2013c. WWW-dokumentti. <http://www.tsl.fi/@Bin/3977439/Toimintasuunnitelma2013.pdf>. Luotu ja muokattu 1.2.2013. Luettu 12.2.2013.



Työväen Sivistysliitto 2013d. WWW-dokumentti. <http://tsl-fi-bin.directo.fi/@Bin/6d4d2538a1987b23c50eb70662e128b4/1360673120/application/pdf/3723719/Toimintakertomus2011.pdf>. Luotu 28.3.2012. Muokattu 29.3.2012. Luetu 12.2.2013.

Verhelä, Pauli & Lackman, Pekka, 2003. Matkailun ohjelmapalvelut. Matkailuelämysten tuottaminen ja toteuttaminen. WSOY: Porvoo.

Vesterholm, Hanna-Riikka & Ylitalo, Tiina 2008. Eläkevalmennusprojekti työiästä kohti sataa. Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/1549/Vesterholm\\_Hanna\\_Riikka\\_Ylitalo\\_Tiina.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/1549/Vesterholm_Hanna_Riikka_Ylitalo_Tiina.pdf?sequence=1). Luotu 26.11.2008. Muokattu 16.1.2009. Luettu 5.8.2012.

Vilkkä, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilkkä, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vivamo-opisto 2012. Eläkkeellä eteenpäin. WWW-dokumentti. [http://www.vivamo-opisto.fi/muu\\_kurssitarjonta/elakkeella\\_eteenpain\\_318-292012/](http://www.vivamo-opisto.fi/muu_kurssitarjonta/elakkeella_eteenpain_318-292012/). Luotu 8.6.2012. luetu 6.8.2012.

Ylitalo, Mervi 2012. Koulutuspäällikkö Työväen Sivistysliitossa. Puhelinkeskustelu 14.12.2012 Ylitalo – Ijäs.

Ylitalo, Mervi 2013. Koulutuspäällikkö Työväen Sivistysliitossa. Sähköpostiviesti 15.2.2013.

**ENNEN KURSSIA KIRJOITETTAVAKSI:**

Mitä ajattelen eläkkeelle siirtymisestä?

Ks. teemahaastattelun teemat

**TEEMAHAASTATTELU**

1. Taustatiedot
  - sukupuoli, ikä, siviilisääty, aiottu eläkkeelle jäämisen ajankohta
2. Mitkä asiat ovat olleet tähän mennessä tärkeitä elämässänne?
  - Työn merkitys, harrastukset, perhe/ystävyyssuhteet ym.
3. Miten ajattelette elämän muuttuvan eläkkeelle siirtymisen jälkeen/mitkä asiat sitten ovat tärkeitä?
4. Miten suhtaudutte muutoksiin ja tulevaisuuteen?
  - Myönteiset odotukset, mahdolliset pelot ja epävarmuudet

**KURSSIPALAUTE**

Kylpylän oma kurssipalautelomake +

Muuttiko eläkkeelle valmennuskurssi ajatuksia eläkkeelle siirtymisestä?

Millä tavalla?/ vrt teemahaastattelun kysymykset

**WEBROPOL-KYSELY**

Teemoilla:

Miten nyt noin 2 kuukauden jälkeen kurssista ajattelen eläkkeellesiirtymistäni?

Onko kurssi vaikuttanut ajatuksiini?"

**SEURANTAPÄIVÄ**

Teemana ”Muutokset ajattelussani ennen kurssia päiväkirjan kirjoittamisen ja kurssin aikaisista ajatuksista tähän hetkeen eläkkeellesiirtymisestä?”

# TERVETULOA ELÄKKEELLE VALMENTAVALLE KURSSILLE Imatran Kylpy- lään!



Kuva: [www.imatrankylpyla.fi/taikametsa](http://www.imatrankylpyla.fi/taikametsa)

**Tavoitteena** on tukea eläkkeelle-  
siirtymistäsi ja voimavarojasi yh-  
dessä muiden samassa elämän muu-  
tosvaiheessa elävien kanssa.

# ELÄKKEELLE VALMENTAVAN KURSSIN OHJELMA:

## 1. päivä TIISTAI 8.1.2013

klo 10:00	Tervetuloa! Ryhmän tutustumistapaaminen, tuloinfo, tavoitteet ja ohjelma/ fysioterapeutti
klo 12:00	Kevytlounas
klo 13:00	Terveyskuntotestit Majoittuminen
klo 15:00	Eläkkeelle – mitä se on? Psykologi Tuula Katainen
klo 17:00	Mahdollisuus ulkoiluun, kuntosalin tai allasosaston käyttöön
klo 18:30	Päivällinen
klo 19:30	Yhteinen illanvietto/ryhmänohjaaja Mahdollisuus osallistua talon iltaohjelmaan

## 2.päivä KESKIVIIKKO 9.1.2013

klo 8:00	Aamu-uinti ja -sauna /vesivoimistelu
klo 9:00	Aamiainen
klo 9:45- 11:15	Terveystieteiden alustus "Liikkuu, laihtuu, lepää"
klo 11:30- 12:30	Ulko- tai sisäliikuntaa ryhmän valinnan mukaan ohjat- tuna/fysioterapeutti
klo 13:00	Lounas
klo 14:00	Fysioterapeutin palautteet terveyskuntotesteistä, luento fyysisen kunnon merkityksestä ja ryhmäkeskustelu
klo 15:45-	
klo 16:15	Rentoutusryhmä ohjattuna
klo 16:30	Elämäni tärkeät asiat tähän mennessä ja tulevaisuudes- sa/ryhmänohjaaja
klo 18:00	Päivällinen
klo 19:00	Mahdollisuus osallistua talon iltaohjelmaan

## 3.päivä TORSTAI 10.1.2013

klo 8:00	Ulkoilua/aamu-uinti ja -sauna
klo 9:00	Aamiainen
klo 9:45	Sosiaaliturva eläkkeel- lä/sosiaalityöntekijä
klo 11:00	Ohjattua liikun- taa/fysioterapeutti
klo 12:30	Lounas
klo 13:30	Uudet ja vanhat elämän eväät, psykologi Tuula Katainen Jatkosta ja seurantajaksosta sopiminen
klo 15:30	Läksiäiskahvi



SEURANTAPÄIVÄ TOUKOKUUSSA!

klo 8:00 Tervetuloa/ryhmänohjaaja

8:30 Terveyskuntotestit ja liikunta-  
tuokio/fysioterapeutti

klo 10:45- Kuinka voin nyt? terveydenhoita-  
11:45 ja/fysioterapeutti

klo 12:00 Lounas

klo 12:45- Terveyskuntotestipalaute/  
13:30 fysioterapeutti

klo 13:45 Millä mielellä eläkkeelle?/  
Ryhmänohjaaja

klo 15:00 Läksiäiskahvi!

HYVÄÄ JA TARKOITUKSELLISTA ELÄMÄÄ!



## HYVIEN HETKIEN PÄIVÄKIRJA

Se voisi sisältää seuraavaa:

Tee illalla ennen nukahtamista inventaario tästä elämäsi päivästä

- \* mitä olet saanut osaksesi
- \* mitä olet nähnyt, kuullut, kokenut
- \* mitä olet saanut antaa
- \* miten olet voinut olla joku jollekin
- \* mitä hyvää olet voinut lisätä tähän maailmaan
- \* mitkä ovat ne elämän antamat lahjat, jota sait tänään pitää

Samasta päivästä tulee toisenlainen, kun sen lopettaa kiitokseen.

Samasta päivästä tulee myös toisenlainen, kun sen aloittaa kiitoksella

- \* yön levosta
- \* siitä, että on saanut herätä niin terveenä kuin on herännyt
- \* kaikesta itsestään selvyydestä, joka on ympärillä
- \* mahdollisuudesta lähteä työhön olemaan joku jollekin, lisäämään hyvää tähän maailmaan
- \* tai mahdollisuudesta jäädä kotiin täyttämään sitä kohtaa maailmanhistorian kirjassa, joka on itselle tarkoitettu

(Katainen Tuula 2002)





## EVÄITÄ ELÄKKEELLE – 2 vrk 8. – 10.1.2013

*Onko eläkkeelle siirtyminen  
lähiaikoina/lähivuosina ajankohtainen tai oletko  
vastikään jäänyt pois työelämästä?*

Eväitä eläkkeelle -valmennuskurssilla Sinulla on mahdollisuus pysähtyä miettimään uusia elämänsisältöjä työn sijaan.

### Tavoitteet ja sisältö

Eläkkeelle valmennuskurssin tavoitteena on tukea eläkkeelle siirtymistä ja löytää voimavarojasi yhdessä muiden samassa elämänmuutosvaiheessa elävien kanssa kokemuksia jakaen.

### Ohjelma:

- majoitus 2 hengen huoneissa täysihoidolla
- fyysisen kunnon mittaus palautteineen kurssin alussa ja seurantapäivänä
- alustuksia ja keskustelua elämän tärkeistä asioista, kuten liikunnasta, ravinnosta, rentoutumisesta, sosiaaliturvasta sekä terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä
- ohjattua liikuntaa, esimerkiksi vesijumppaa, pallojumppaa, Zumba®
- mahdollisuus virkistyä Kylpylä Taikametsässä ja vapaa-ajan ohjelmien parissa

**Seurantapäivä** toukokuussa 2013 ryhmän kanssa sovittuna ajankohtana.

**Hinta** 300 eur/hlö

**Tiedustelut ja varaukset** 10.12.2012 mennessä

Terveyspäällikkö Tiina Korhonen puh. 020 7100 534,  
[tiina.korhonen@imatrakylpyla.fi](mailto:tiina.korhonen@imatrakylpyla.fi)

[www.imatrakylpyla.fi](http://www.imatrakylpyla.fi)



**SALAINEN**

# TERVETULOA EVÄITÄ ELÄKKEELLE -KURSSILLE Imatran Kylpylään!



Kuva: [www.imatrankylpyla.fi/taikametsa](http://www.imatrankylpyla.fi/taikametsa)

**Tavoitteena** on tukea eläkkeelle-siirtymistäsi ja voimavarojasi yhdessä muiden samassa elämän muutostavaiheessa elävien kanssa.

## EVÄITÄ ELÄKKEELLE -KURSSIN

### OHJELMA:

#### 1. päivä

klo 10:00	Tervetuloa! Ryhmän tutustumistapaaminen, tuloinfo, tavoitteet ja ohjelma/ fysioterapeutti
klo 11:00	Terveydenhoitajan alustus "Liikkuu, laihtuu, lepää"
klo 12:00	Kevytlounas
klo 13:00	Toimintakykytestit Majoittuminen
klo 15:00	Eläkkeelle – mitä se on? Psykologi
klo 17:00	Mahdollisuus ulkoiluun, kuntosalin tai allasosaston käyttöön
klo 18:30	Päivällinen
klo 19:30	Eläkkeellä olevien kokemusten kuuleminen
klo 20:30	Mahdollisuus osallistua talon iltaohjelmaan

## 2.päivä

klo 8:00	Aamu-uinti ja-sauna /vesivoimistelu
klo 9:00	Aamiainen
klo 9:45- 11.15	Työeläketurva, vakuutusyhtiön edustaja
klo 11:30	Elämäni tärkeät asiat tähän mennessä ja tulevaisuudessa
klo 13:00	Lounas
klo 14:00	Fysioterapeutin palautteet toimintakykytesteistä, luento fyysisen kunnon merkityksestä ja ryhmäkeskustelu
klo 15:30	Läksiäiskahvit

HYVÄÄ JA TARKOITUKSELLISTA ELÄMÄÄ!

